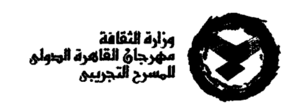
22

وزارة الثقافة
مهرجان القاهرة الدولي
للمسرح التجريبي

دليل ميشيل تشيكوف للممثل

تأليف : ليـنـارد بتـيـت
ترجمـة : د.هبة نبيل عجينة
مراجعـة : أ.د. عبد المعطي شعراوي

22



دليل ميشيل تشيكوف للممثل

تأليف: لينارد بتيت

ترجمة: د. هبة نبيل عجينة

مراجعة: أ.د. عبدالمعطى شعراوى

ترجم هذا الكتاب عن الأصل الإنجليزي :

The Michael Chekhov Hand book for the Actor

by

Lenard Petit

Routledge, London- New York,2010

كلمة وزير الثقافة

لا خلاف أن التجريب ليس هدفًا فى ذاته؛ بل أحد أدوات الطموح لتجاوز وضع سائد، يغلق بتسيده إمكانات الحرية والتطور، ويعطل قدرات الخيال والتصور، ويحاصر قوى التغير والتحرر، بعوائق تتنوع أقنعتها، وتتعدد شعاراتها، وإن كانت على الحقيقة تستهدف - بالأساس - إنتاج حالة الاستبداد والتقولب والجمود. لكن الثقافة المشحونة بطاقة الاستشراف والتبصر والترقب، القادرة على طرح التساؤلات من خلال مداومتها للتفكير النقدى، وعيًا بالمستقبل، وتفتحًا على المستبعد، وتخطيًا لمنهج الاحتذاء المتجاوز لزمنه الثقافى، هذه الثقافة تمتلك- لا شك - إمكانية إدراك قيمة التجريب، والقدرة على ابتكاره واستيعابه، بخلق مساحات قبوله واستمراره، وحماية معطياته؛ استهدافًا إلى تحسين الأداء المجتمعى - عامة - بتخطى مشكلاته، ومضاعفة إمكاناته.

إن المجتمعات لا يقاس تقدمها فقط بدرجة انفتاحها على التغير المنتج؛ بل أيضًا بمدى إيقاع الاستجابة لذلك التغير الإيجابى وإنجازه، خروجًا من العجز إلى القدرة، استنادًا إلى أن إنجاز التغير لا يتحقق إلا من خلال المجتمع وأفراده، وذلك أمر مرهون بتحرير الفكر من ثباته، وفتح مجالات الحرية تعزيزًا لنور المعارف، والتجريب أحد آليات شحذ طاقة المجتمع على تطوير ذاته، وتفعيل إمكانات تحولاته.

يتغير العالم ويتحول، والمجتمعات لا تتفوق إلا من خلال التطور والتحول، وذلك يتطلب كفاءات ومهارات، ويتطلب أيضًا شجاعة الوصول والتعامل مع صيغ ذلك التحول. ولأننا لا نستطيع الحصول على مجتمع أفضل ما لم يكن لدينا بشر

أفضل، ولأن المعرفة هى التى تصنع الوعى الذى يقود الإنسان إلى ما هو أفضل؛ لذا كان مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبى أحد مشروعاتنا نحو الانفتاح والتحرر والتغير والتطور، ليس فى المسرح فحسب؛ بل فى كل مجالاتنا، سعيًا إلى نوعية حياة أفضل.

فاروق حسنى

كلمة رئيس المهرجان

"أنتونى فيلد"، اسم يعنى فى بريطانيا وخارجها - بالنسبة إلى المسرح - كثيرًا من الإنجازات والمكتسبات التى تجسدت عبر مسيرة حياة ارتبطت بتجارب وخبرات مفتوحة فى مجالات المسرح المتعددة، فشكلت نوعية رجل مسرح متفرد، إبداعًا، وإدارةً، وإنتاجًا، وتدريسًا، وكتابةً. ببساطة، نحن إزاء شخصية استنفرت طاقاتها، وكل مزاياها وقدراتها الفنية والفكرية لتفعيل زهو المسرح وازدهاره، بإعادة البناء والتشكيل، إذ كان المسرح - ولا يزال - هو مشروع "أنتونى فيلد" الممتد، الذى أظله دومًا بالاشتغال على قضاياه من خلال كل المواقع التى تبوأها تباعًا، أو تلك التى أسهم فيها - على التوازى - بعطاء تزخر به تفصيلاً سيرة حياته، يمثل قوة دافعة تدعم النمو المستمر للمسرح، وترسخ صموده.

إن رجل المسرح المرموق "أنتونى فيلد"، يستضيفه مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبى فى دورته الثانية والعشرين، استمرارًا للفكرة التى بدأها المهرجان فى الدورة السابقة، باستضافة المسرحى الأمريكى الشهير المتعدد المواهب "ريتشارد شيكنر"؛ وذلك لخلق مساحات للتواصل والتبادل مع جماعات المسرحيين فى العالم، عبر رسالة يشارك بتوجيهها - بالتناوب سنويًا - واحدٌ من قامات المسرحيين فى حفل افتتاح المهرجان. إن قيمة هذه الرسالة أن صاحبها يطرح نفسه فيها، بوصفه كيانًا ينتمى إلى جماعة مهمومة بالمسرح وقضايا تحولاته، وطفراته، وظروفه المحيطة، تمارس اشتغالها على قضاياه بتأمل استدراكات حمايته وتمكينه، انطلاقًا من إيمان تلك الجماعة بجدارة وجوده واستمراره، وهذه الرسالة يطرحها صاحبها على آفاق العالم الأربعة، ممن يشاركون فى مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبى الذى يحتفى بتحرر

الإبداع المسرحى ويساند استمراره. صحيح أن الرسالة قد تطرح بعض المفاهيم، لكن الصحيح كذلك أن هذه المفاهيم سوف تفرخ تصورات، ورؤى إبداعية ليست استنساخية؛ بل تعددية، تصدر عن تأويلات إما بالتوافق مع تلك المفاهيم، وإما بالتعاكس، وذلك ما يعنى الامتداد لتأويلات أكثر استكشافًا، لا تخضع لمركزية الإبداع؛ بل تشحذ تنوعه وتعدده وتواصله وتبادله معًا.

إن المهرجان يرحب بضيفه الكبير "أنتونى فيلد"، ويشكر له استجابته لدعوته، وعلى الجانب الآخر أجدنى مدينًا بالشكر لصديقى العزيز الناقد والباحث الإنجليزى والناشط المسرحى عبر العالم "جون إلسم"، لدعمه مطلب إدارة المهرجان لدى رجل المسرح اللامع "أنتوني فيلد".

هذا الأفق الرحب الذى تعيشه القاهرة على مدى أكثر من عشرين عامًا، حيث تنفتح أمامها - باستحضار واستقدام - الإبداعات المتعددة، وهو ما يتيح تخطى التكرار والجمود؛ إنما يعود الفضل فيه إلى السيد فاروق حسنى - وزير الثقافة - الذى عزز إمكانات إتقان فن الاتصال لإثراء التفاعل المستمر توسيعًا لحقل المعارف، ومجالات الإبداع.

أ. د. فوزى فهمى

التمهيد

تتجه كلمات بتيت إلى قلب أسلوب تشيكوف مباشرة ويستفيد أى شخص يبحث عن مفتاح لفهم أسلوب تشيكوف منه" -مسيكا سيرولا - مؤسسة ميشيل تشيكوف NYC .

يعد أسلوب ميشيل تشيكوف اليوم أحد أكثر أساليب تدريب الممثل تأثيراً وإلهاماً.. يقوم دليل ميشيل تشيكوف لليونارد بتيت على خبرة عشرين عاماً فى التدريس ليوضح هذا الأسلوب المعقد للدارسين وللعاملين به لأول مرة.

يستخدم بتيت أربعة أجزاء ليساعد القراء على الوقوف على أُسس الأسلوب:

- أهداف الأسلوب - تحديد الأهداف الحقيقية للممثل.
- المبادىء - التمثيل بالطاقة والخيال والقدرة الإبداعية.
- الأدوات - استخدام الممثل للحب والإحساس.
- التطبيق - ممارسة الأسلوب.

يعطى الدليل بشرحًا وتدريبات للقراء على الأدوات الأساسية المطلوبة لوضع أُسس الأسلوب المفيدة فى حيز الاستخدام.

ليونارد بتيت: المخرج الفنى لاستوديو ميشيل تشيكوف للتمثيل نيويورك ويقوم بتدريس أسلوب تشيكوف فى BFA و MFA بجامعة رونجرز. وقد ساهم فى إعداد DVD فصول أسلوب ميشيل تشيكوف لناشر روتلدج

الإهداء

أودُّ أن أقدِّمَ شكرى لتاليا رودجرز وبن بيجور فى روتلدج لاهتمامهما الجاد بفكرة هذا الكتاب ومساعدتى فى الخروج به إلى النور.

وأقدم الشكر لأساتذتى الذين وجهونى للطريق، حيث إنه بدون هذه التوجيهات ما كان لهذا الكتاب وجود، ونظرا لعدم وجود أىّ منهم معنا الآن سأحتفظ بأسمائهم فى قلبى.

شكرا لكتب PAJ للسماح لى باقتباس بعض كلمات مايكل تشيكوف من مطبوعاتهم "دروس للممثل المحترف".

كما أننى أشعر بالامتنان لجامعة راتجرز لإعطائى "ساحة الملعب" لتقديم هذه المادة على مر سنوات بكثير من الدعم من كارول طومسون وباربرا مارشنت وكفن كتيل وديبورا هدول وهيثر راش.

ويجب أن أشكر أيضا ماجى فلانيجان وممثلى الأستوديو الخاص بها فى نيويورك للسماح لى بوضع ردودهم فى هذا الكتاب.

وهناك شكر خاص لبثانى كابونو وجوديث براد شو لتدوينهما العديد من ورش العمل وضم ملاحظات قيمة عن نتائج تدريس هذا العمل كما أشكر جامز لاز وجانت موريسون ومل شرودر لقراءة مخطوط هذا الكتاب ومساعدتى فى تقديمه. وأيضا إدوارد ماريتز لعينة الفوتوغرافية.

أشكر زمـلائى فى MICHA: چوانا مـيرلن وچيكا سيـرولو ومـارجـولين بارز وتدبو وفـرن سلون وديڤـيد زندر وسـارا كيت وراجنر فـريدانك لثقتهم وحمـاسـهم لأفكاري وعملي.

أشكر تلاميـذى الممثلين الذين أوحـوا لـي بابتكار أشيـاء جديدة ألعبـها معهم وخـاصـة سكوت مـيلر وسـال كاتشـينو وجى جـرين وتيـرى جيـروو بن يومـان وجـون رولنسون وبراين بارش وجوناثن داى وبراين كوهن وچيكاسفاج وجلن كروز وكارون لفـيز وأوليڤـر مارتن وجـوليت بنت لحضـورهـم الدائم وتعـمقـهم فى العـمل ويذهـب أكبـر الشكر وأعظمـه إلى مايكل تشـيكوف الذي تستـمر عبـقريته فى هزِّ كل شيءٍ حولي.

المقدمة

لو اتيحت لى الفرصة لسألت مايكل تشيكوف عن أهم عوامل أسلوبه، ولكنى سألت أستاذتى ديردر هورست ديو برى وهى تلميذة تشيكوف وسكرتيرته لمدة عشرين عاماً، وقد أجابتنى قائلة: "الصدق" إنها فكرة كبيرة ولكنها بسيطة، وتكمن الصعوبة فى الاحتفاظ ببساطتها، فكلما تعقد الصدق كلما أصبح محيرًا أكثر، أودُّ أن أتحدث من موقع البساطة حيث أجد صدقى، لأن تقنيات التمثيل المفيدة لا تكمن إلا فى صدق الإنسان عن ذاته، الحقيقة التى يعيشها فى اللحظة.

إن تقنية مايكل تشيكوف طريقة حرة لعمل الممثل، فالمادة التى نقابلها مثيرة ومجزية، وقد طبقت هذا النهج لمدة ثلاثين عاماً، وأقوم بالتدريس منذ حوالى عشرين عاماً، وأعرف معظم مدرسى تشيكوف حول العالم اليوم. إنه ليس مجتمعاً كبيراً ولكنى سعيد لأننى جزء منه، وأحد الأشياء المثيرة عن هؤلاء الأساتذة هو ذاتيه كل منا فى كيفية رؤية الأشياء وكيفية أدائها، ولكن أساس العمل يبدو جلياً عندنا جميعاً. إننا نؤكد على عناصر تقنيته بطرق مختلفة، وقد وجدنا ما نعتقد أنه العناصر الأساسية لعملنا، كل منا له طريقته فى التقنية، فى الواقع تُعتَبر طرق تشيكوف محدودة المجال، وغايته هى قيادة الممثل إلى أداء ملهم. إن الطرق التى نأتى بها بالإلهام لأنفسنا محدودة، وهذا شيء جيد حيث إننا نستطيع أن نختار بالضبط كيف سنعمل وأسلوب معالجة الدور ونتوقع دون أن نتخبط.

سأقدم الآن نهجاً لهذه الطريقة وأود أن أوضح من البداية أن ما ستجدونه هنا هو كيف وصلت لى التقنية، وكيف حدثتنى، وكيف جعلتها خاصة بى، إننى أقتبس من تشيكوف فى هذه الصفحات ولكنى أختار الكلمات التى أثرت فىَّ، لا أظن أن هناك طريقة أرثوزوكسية وحيدة لتدريس أو استخدام هذه التقنية. قد رأيت بعض التدريس الرائع وكان جديداً بالنسبة لى، أشياء لم أَرَها فى الحسبان من قبل. ولكنى أدركت كيف كانت هذه الأشياء الجديدة متعلقة بتشيكوف. من السهل أن تعرف أين يغيب، إن الهدف من التقنية هو الإلهام، أن تجد حالة إبداع مُرضية ومعبرة تماماً عنك. ومن خلال المبادئ التى وضعها لنا، توقع تشيكوف من كل ممثل أن يجد تقنيته الخاصة به أي طريقة عمله الخاصة.

إن هذه التقنية ملهمة بسبب المتطلبات الخاصة التى تصنعها على عاتق الممثل، لقد اخترت ذلك كطريقة عملى ونظرت له ككل، ولكنى دخلت فى الأجزاء الخاصة التى تحاكينى وتثيرنى وهذه هى المادة التى سأشارككم فيها، سيعود بعضها لقراءة كتب تشيكوف، وبعضها قد وضعته بنفسى كأسس وجدتها فى هذه التقنية، وهناك أيضا بعض الأشياء الأخرى التى قابلتها فى رحلتى مع المسرح المادى. إننى لست من أتباع المذهب الصَّفائى Purirt (مذهب فى الرسم نشأ حوالى عام ١٩١٨ كردّ فعل ضد المذهب التكعيبى، وتتسم أعمال أصحابه بالبساطة والوضوح) وبالتالى فإننى دائماً أبحث عن مادة أعرف أنها فى مدار تشيكوف وكلها فيها صدق بالنسبة لى، وبالتالى أتمنى أن تستطيعوا أن تجدوا بعض الصدق فيها أيضا.

كان مايكل تشيكوف سابقًا لعصره، لابد أنه كان يعرف ذلك حيث إنه تحدث عن مسرح المستقبل وأيضا عن ممثل المستقبل، وبالفعل بعد وفاته بأربعة وخمسين عاماً نجد أنفسنا فيما استطاع أن يطلق عليه المستقبل، ربما كان يتحدث لجيلنا الحالى. يصغى الفنانون اليوم لطريقة عمل ورؤية آمال تشيكوف، ومع تكاثر الفلسفة والممارسات الشرقية فى الغرب اليوم نتعرض لطرق عمل أكثر تركيزاً. نقبل مؤثرات روحية ومقوية على الحياة، وقد وضعت بالفعل الطريقة السيكولوجية العقلية الخالصة حدودها فى الأداء، وأصبحت فكرة أن الإنسان قوة طاقة لا تحتاج إلى دفاع، فاتصالات جسم العقل دارج الآن، وقد أكد الإنسان الحديث هذا السلوك غير المادى تجاهه. هذا هو أساس عمل تقنية تشيكوف، والغرض من هذا الكتاب هو الحديث للممثلين الحاليين عن تقنيات وُضِعَتْ لهم.

دعونا نعود بعض الخطوات للخلف ونبدأ من أبسط مكان: الوجود المادى للممثل، الممثل يقف أمام الجمهور والصدق فى ذلك هو أنه يحتل فراغاً سواء يملأه بالطاقة أو لا. لو كانت هناك طاقة مناسبة سيكون هناك إعجاب على الجانب الآخر، وإن لم تكن سيكون هناك ملل وسأم، يتضح ذلك كما يمكن الإشارة إليه بسهولة فى كلمات مايكل تشيكوف التى تقتبسها ديردر هووست ديو برى Deider Hurst du preys أثناء تدريسها لإحدى الفرق الدراسية : "اللحظة التى لا تكون فيها حياً على المسرح تكون ميتا". هذه جملة يستطيع أن يفهمها الممثل لأن كل ممثل يعرف سعادة الشعور بالحياة على المسرح وشدة ألم فقدان الجمهور لنقص الطاقة.

الطاقة كلمة تحمل الكثير من المعانى لمختلف الناس ودعونى أقوم بتعريفها كما أفهمها حتى نقف على نفس أرض الاتفاق، إننى أقوم بتعريفها فى فصولى على أنها: القوة التى تحرك الجسم وهى شيء غير عضلي أو عَظْمي، إنها قوة الحياة، ويطلق عليها الكثير من الأسماء المختلفة. من أجل العمل بأسلوب ميشيل تشيكوف من الضرورى فهم وتقدير هذا المفهوم، فالطاقة هى المفتاح الذى يفتح الأبواب.

والخيال مفتاح آخر لأن كل إمكاناتنا تقع فى قدرتنا على التخيل. وتكون البداية جيدة عندما نتخيل أننا ممثلون عظماء. إنها صورة. صورة مثالية: أين سنذهب؟ فتساعدنا على الاتجاه نحو هدفنا وتجعلنا مرتبطين به. كممثلين علينا أن نظل مبدعين طوال الوقت. يجب أن ندرك أن وظيفتنا هى صناعة الفن وفننا كائن حى وقائم على الصدق والواقعية والإنسانية والمسرح.. إن المسرح مليء بالأمل، ومليء بالخيال المسرحى، ومليء بالخيال والبشر. نستطيع أن نشجع الجماهير على استخدام خيالهم. فمن الممكن أن يكونوا حضوراً مبدعاً معنا. ومن الأفضل أن يكون الجميع نشطاً وحّياً فى هذا العالم الخيالى، لأن التبادل بين الممثلين والجمهور هو حقا ليس مجرد هجوم من جانب خشبة المسرح فقط.

إن هدفى أن يرى الممثلون والمخرجون ومدرسو التمثيل هذا العمل كمرشد عملى لفهم أسلوب ميشيل تشيكوف لفنانى المسرح. لقد جاء تقديرى لهذا الأسلوب الحركي ككل عندما استطعت التمييز بين الأسس والأدوات، مما جعل عناصر هذا الأسلوب تتضح فى شكل عملي، وسمحت لي أن أختار المادة التي أحتاج إليها فى عرض معين. فى كتاب "دروس للممثل المحترف"- حيث يتحدث

تشيكوف مباشرة لمجموعة من الممثلين فى مدينة نيويورك - يقر أن: " كل دور يتطلب أسلوباً خاصاً به" أى أن هناك عناصر معينة فى العرض يفهمها الممثل بالفعل فلا تحتاج إلى انتباه. كما أنه يذكر أيضاً فى الأساس الرابع أن الأسلوب شىء كامل يتكون من عدة أجزاء والارتباط بجزء يربط بالكل. إن ذلك يسمح بأسلوب سهل لابتكار دور ما.

يطلق تشيكوف على الكثير من المادة التى نعتمد عليها فى الأسلوب كلمة "دقيق". وبسبب هذه الدقة تكون قراءة الممثلين عنها محيرة، إن كتاب تشيكوف "للممثل" منحة عظيمة للممثلين ولكنه يبقى كتابًا يصعب العمل منه، فلم يستطع أن يضم الجانب الروحى عن التمثيل فى الكتاب واستمر فى طباعته رغما عن ذلك، وبالتالى هناك شيء ناقص. ومن خلال البحث فى المواد الباقية من دي برى du prey فإننا نجد كثيراً من الإشارات التى صاغها تشيكوف عن "الروحية"، ولكن هذه المصادر مختفية فى بعض المكتبات ولن يصل إليها سوى قلة من الباحثين الذين سيتكبدون عناء البحث عنها. ومن يعمل بأسلوب تشيكوف يتحدث ويطبق ويلعب بالشيء الناقص من كتابه. لقد انتقل من شخص إلى آخر ويبقى محور العمل.. إنه روحى بحيث أنك تشعر بارتباط "بشيء آخر" لكنه ليس روحياً بشكل ديني. إنني أود أن أخاطب هذا الجزء الناقص فى هذا الكتاب حتى يستطيع الممثلون استخدامه، أود أن أعرض طريقة واضحة يمكن الاعتماد عليها فى العمل وكلما عملت مع هذه المادة كلما أصبحت أيسر.

إن أساليب تشيكوف فى التمثيل قائمة فى نقطة أساسية، وهى الحركة. عندما ننظر إلى نظامه نتجه إلى هذه النقطة. وأثناء تحري الأسلوب والرجوع

إلى هذه النقطة نجد أننا نقف فى مكان مختلف، فدائماً ما تتحرك النقطة بشكل ما، ويبدأ هذا الأسلوب بحركة الجسم لأن الجسم المتحرك هو ما يراه الجمهور فهو خط التعبير الأمامى وهو مرجعنا.. وبإدراك أن الجسم هو أداة تقودنا إلى الإحساس بالحركة حتى الحركات الزائدة الحساسية يقول تشيكوف:

"أى شيء تقوم به وأنت تدركه الآن سيصبح خلال وقت فائق الإدراك وهذا هو هدفنا - خلق وعي فائق".

(ميشيل تشيكوف: دروس للمدرسين)

هناك طرق كثيرة للحركة وطرق كثيرة لفهم الحركة فهي تبدأ وتتوقف وهي فعل ورد فعل، تبني وتدمر وترفع أشياء وتتركها تهوي، إنها أساسا تنفس، شهيق وزفير الحياة.

إن أكبر مساهمة لميشيل تشيكوف للممثل تقع فيما أطلق عليه "الإيماء النفسى". وهي حركة معينة تبدأ بالخيال ثم يتم تنفيذها لإثارة الممثل للعمل، إنها سؤال يطرحه الممثل، سؤال يتعلق بكيفية هذا أو ذلك التعبير. وتمثل الإجابة أول صعوبة فى هذا الأسلوب مما يعيدنا إلى الجسم مرة أخرى والذى يجب أن يحس بالحركات التى يستطيع أداءها.

إن أداتنا هى نفس الجسم الذي يحمل الحياة ويأكل وينام ويحب ويضحك ويبكي ويموت، فالخبرات تأتينا من خلال أجسامنا كأحاسيس وتسجلها أجسامنا كمعرفة، إننا نتحدث بلغة خبرة نرتاح لها مستخدمين صورًا مرتبطة تماما بالحركة. ربما نكون قد ارتحنا لدرجة فقدان الصلة بالجمل الأساسية فماذا

نعني حين نقول "وقعت فى اليأس" أو فى "الارتباك" أو "في الحب" أو "في النوم" كيف يمكن الربط بين هذه الأشياء؟ هل نقع فيها حقا؟.

فلنلاحظ تعبيرنا الشائع عن الحركة ***نقول إننا نتحرك*** بالأشياء ***أو لا نتحرك إننا نلتف حولهاأو نلقيها*** خارج حياتنا للأبد، لا يحب أحد أن يشعر أنه مجبر على شيء وسريعا ما نلقى ذلك على الناس، ولكن فى بعض الأحيان نستحسن الجذب حتى ***ننضم برغبتنا*** حيث نبدأ عند هذه النقطة فى ***الفيضان*** الذى ***يلتقطنا*** حتى ***ترتفع*** أرواحنا ***لتسقط*** مرة أخرى عندها ربما نختفى. أو ربما يحدث السقوط بسبب ***تمزقنا، أو تذهب*** قلوبنا لآخرين أو ***تتكسر، نقوم*** لهذا الحدث ***ونمتلىء*** بالفخر ونتمزق خوفا ***أو نقف*** فى ثبات على الأرض. ***أنقذنا*** آخرين ***وتعاونا ولمسنا*** المشكلة ***وجنبنا*** المسألة الأساسية حتى استطعنا الوصول إلى ***النتائج*** وأخيرا تأكدنا من ***الراحة***... إلخ.

إن الحركة هي مركز هذه التقارير لذلك من الضروري الانتباه إلى الحركات، الحركات التى نقوم بها والحركات من حولنا وما تحدث بداخلنا.

يقول تشيكوف: إن هناك طريقتين للعمل. هناك طريقتان للتركيز ويوضح أيهما يفضل. لا يحدث شيء كما نريده إلا لو ركزنا كما اقترح الشيء علينا. لو اتبعناه سيحدث شيء ما حيث نجد أننا فوراً مرتبطين بالتمثيل الصافي وندرك أننا يمكن أن نصل لأماكن جديدة فى أنفسنا.

ستجدون قليلا من الجديد عمَّا طرحه تشيكوف من أفكار، فالمختلف هو بنية الأدوات والأسس وضم قوة الطاقة الحركية. لقد توصلت إلى أن الأسلوب يقوم

على طاقات بدائية، وتعد مفاهيم مثل الحركة الداخلية والإشعاع والطقس واندماج الصور أدوات كبيرة. والطريقة الوحيدة لربطها جميعا هي الطاقة.

لقد تم وضع هذا الكتاب بشكل مباشر وواضح، وتم فصل الأسس عن الأدوات للتيسير على القاريء في الرجوع إليهم. أما ***الجزء الخامس*** الذى يطلق عليه "التطبيق" فيضع هذه العناصر معا فى نموذج ديناميكي. ولقد وجدت طريقة للحديث عن المادة العملية والسهلة معا. يتكون الجزء الخاص بالتطبيق من أجزاء محررة من فصول. وبعض الأجزاء قد تشير إلى مسرحية Desira Under the Elms ليوجين أونيل Eugenne O'Neill، وأجزاء أخرى دروس فنية خالصة، إنني أعمل مع طلابي معا وهناك حوارات حول التمارين.

الفصل الأول

أهداف الأسلوب

تخيَّل تشيكوف مسرح المستقبل، وكان مقتنعاً بأنه سيأتى وأن الممثلين سيقابلونه كاملى الأعداد. تتحدث أهداف الأسلوب عن المثالي. كان ميشيل تشيكوف بليغاً فى كل ذلك، وكانت كل هذه المثاليات مبعثرة فى كتب ودراسات، وقد استحوذت هذه المثاليات على قراءاتي لكلماته وظلت معي، حيث إنني أؤمن به لأنها تعطينا غاية واضحة:

"لا يجب على الممثل فى المستقبل أن يجد أسلوباً آخر تجاه بدنه وصوته فقط، بل تجاه كل وجوده على خشبة المسرح، حيث إن الممثل كفنان يجب عليه - أكثر من أى شخص آخر- أن يوسع وجوده من خلال وظيفته. أقصد أن الممثل عليه أن يوسع نفسه بشكل ملموس للغاية لدرجة الإحساس المختلف بالفراغ، فطريقة تفكيره يجب أن تكون مختلفة وشعوره ذا نوع مختلف، شعوره بالجسم والصوت، وسلوكه تجاه المكان. كلها يجب أن تتوسع"

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

"إن كلمة "أنا أكون" دائماً ضعيفة، ولكننا لو أدينا تمارين التركيز سنرى أن ذلك الشعور بـ"أنا أكون" سيصبح أقوى، وسنشعر وكأننا فى مركز روحنا. إن القدرة على التركيز والتمارين لو تمت بشكل مناسب وبنشاط ستعطي هذا الشعور الرائع "أنا أكون"، وبهذا الشعور "أنا أكون" سنبدأ فى التمركز وبالتالي يتمركز جسمنا وتتمركز روحنا، وهذا هو أجمل شيء خاصة لممثل يعرض وجوده وليس شيئاً آخر على خش".

(ميشيل تشيكوف: الممثل هو المسرح)

من خلال التركيز، يقود أسلوب تشيكوف الممثلين إلى اكتشاف قوة تفوق إحساس الإنسانية. فوظيفة الممثل الحقيقية هي تحويل الخبرة الشخصية إلى خبرة ذات شكل عام لها القدرة على تغيير شيء ما فى المتفرج. أما بساطة عرض

انطباع شخصي كما هو ليس كافيا. وكممثلين ممارسين نقول "أنا أكون" ونكررها حتى ندرك أن كثرتها تعيش بداخلنا. أننى كممثل أجد طريقة لأقول وأؤمن بهذه الكلمات حتى تصبح نقطة بداية لعملي. "أنا أكون" الضعيفة فى حياتنا اليومية ليست بكافية. يجب أن أبحث عن طرق لزيادة الإحساس بالذات حتى أستطيع التحول إلى شخصيات أخرى.

إننا نعيش فى عصر يرصد كل ردود أفعالنا، ونناقش أفكارنا ومشاعرنا باستمرار، ونقيم كل ذلك بمعيار القبول الاجتماعي. إننا بصفة عامة نكبر فى عالم من الشكوك والاعتذارات والاستسلامات. وبطرح كل ذلك جانبا يقرر بعضنا أن يصبحوا ممثلين أملاً في أن يكون لدينا موهبة أو القدرة الطبيعية على ذلك. لأن موهبة الممثل تحتاج إلى انتباه. ترتبط هذه الأساليب بالموهبة، والأدوات هي الجسم مع الصوت ولكن علينا أن نضيف إليهما الموهبة. علينا أخذ الكثير من العمل على أنفسنا وعلى نفسيتنا وعلى شخصيتنا، ويجب أن نأتى بقوة موضوعية واضحة لموهبتنا حتى نستطيع تحليل الحياة المكتوبة لنا كي نمثلها أو كى نمثل الحياة التى تخلقها في البروفات. إنما النوايا الحسنة لا تكفي، ودروس الرقص والخطابة لا تكفى، فالأسلوب ضروري.

إننا نثق فى الطرق التي تستخدم الصور لتحولنا، ونؤمن بأن هناك طاقة إشعاعية بداخلنا يمكن تشكيلها وتنشيطها. لو كانت سعادة الممثل في أن يعطي كل شيء في كل لحظة إذن لابد أن يكون هناك شيء يعطيه، ويجب أن يكون هناك مورد طاقة لا ينفذ.

"عندما أحاول أن أتخيل كيف يمكن أن يكون المسرح فى المستقبل، إنه سيكون عملاً روحياً صرفاً (إنني لا أتحدث من وجهة النظر الصوفية أو الدينية الآن) بحيث يعيد الفنانون اكتشاف الوجود البشرى. سيتم دراسة الروح بشكل مادى.. ستكون أداة مادية أو وسيلة نقوم بالتصرف معها كأية وسيلة أخرى. يجب أن يعرفها الممثل ويعرف كيف يأخذها ويستخدمها، سنعرف كيف نديرها ونفهم مدى ماديتها وموضوعيتها بالنسبة لنا. إنني أؤمن بالمسرح الروحى بمعنى التحري المادي للروح البشرية ولكن ذلك التحري يجب ألا يجري على يد علماء بل على يد فنانين وممثلين".

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

ينظر الممثل إلى أساسيات الأشياء. ففى الجوهر توجد قوالب البناء التي يستطيع بواسطتها إعادة باء الشخصية من هذا الجوهر تأتي التفاصيل.

إن ميشيل تشيكوف فنان موهوب للغاية، وقد كوًن أسلوبه نتيجة لقدرته على التركيز وملاحظة تركيزه وانتباهه. لقد رأى ما يفيده وكان تدريبه المبكر مع ستانسلا فسكي قد أعطاه نقطة بداية واضحة،: "أنا أكون" جديدة، ولكن فنه كان أسلوبه الخاص في العمل. وقد قال "إنني لم أبتكر شيئا، كنت ألاحظ واكتشفت أن ذلك ما أفعله عندما أمثل".

ينهي الممثل مهاراته ليصبح قادراً على أن يقوم بأي شيء مطلوب منه. تنتمى هذه التنمية والقدرة على الإبداع إلى ما يطلق عليه ميشيل تشيكوف "الفردية الإبداعية" للممثل، وهي تسمح للفنان باستخدام أجزاء منه، ليست تلك التي تكون عناصر حياته اليومية بل الأجزاء الخاصة باللا وعى حيث تظهر الصورة العامة والأصلية.

وبهذه الطريقة لا تتعارض ذات الشخصية مع ذات الممثل. تبحث الفردية الإبداعية للممثل عن اتحاد جمالي مع الشخصية، ولن تسمح لشخصية الممثل بالتدخل في هذه العملية وبذلك يصبح عمل الممثل إبداعاً فنياً:

"لقد فقدنا كل الشعرية حول فننا وأصبح عملاً جافاً.. أصبح كل المسرح مادياً للغاية لنا كممثلين لسلوكنا مع أنفسنا، ولأجسامنا، وأصواتنا، ومعاملتنا مع المسرحية الجديدة.. إلخ. تركز كل شيء فى اللحظة الحالية، والأكثر من ذلك لأحداث اللحظة الحالية والأكثر لأحداث معينة.. لا يمكن أن يسير مسرح المستقبل بهذا التركيز ويجعل كل شيء جافاً. يجب أن يسير المسرح فى الاتجاه المعاكس، وهو توسيع كل شيء: وجهة النظر، طرق التعبير، وموضوعات المسرحيات و-قبل كل شيء - نوع التمثيل".

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

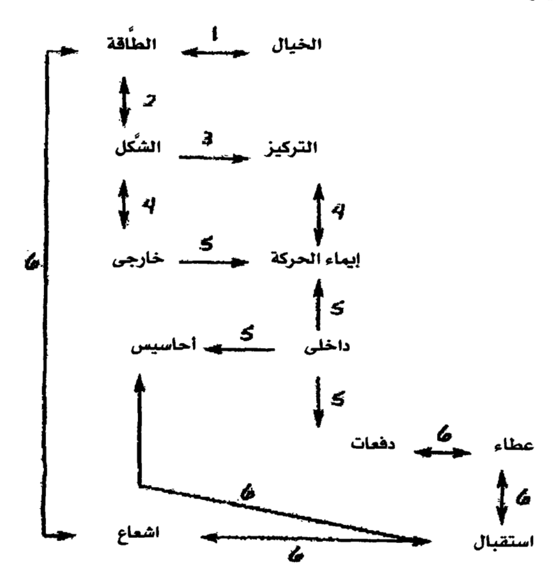
يود الفنانون أن يعملوا من حالة إلهام. ولكن الإلهام شيء متقلَّب. يخاطب أسلوب تشيكوف هذه الرغبة إنها تهدف إلى إثارة الإلهام ليستيقظ للفنان بعد ذلك. تصريح جريء لتشيكوف يكرره عند مناقشة الأسلوب مع طلابه. نبدأ بهذا الوعد وباستخدام الأساليب نكتشف بسرعة أننا نصل إلى مكان ما بداخلنا، مكان جديد للغاية إلا أنه مألوف للغاية أيضا. يعد مكان الإبداع ذلك حيوياً، ومتاحاً. إنه يقودنا إلى التمثيل الصرف. يعّرف تشيكوف التمثيل الصرف بأنه القدرة على أن يحدث بدون تبرير، وبدون أسباب شخصية، وبدون سلوكيات نفسية. ببساطة يحدث الإلهام لأننا ممثلون وارتبطنا بموهبة ممثلينا:

"يجب ألا نكف عن التمثيل، إننا نتقدم دائماً، ولو علمنا ذلك فإن حياتنا الداخلية وقوتنا وجمالنا كفنانين ستنمو وتفرض نفسها، وسنستغل طرق تعبيرنا أفضل وأقوى من كوننا تحت إيحاء أننا نكون فى بعض الأحيان نشطين

كفنانين، وفى أحيان أخرى العكس. لو فهمنا هذه الأفكار التى تبدو بسيطة وغير هامة سنرى كيف ستعطينا وتكشف لك وعنك أشياء لم تكن لتعرفها بشكل آخر إلا لو غيرت وجهة نظرك، وأتيت بمفاهيم جديدة عن نفسك وعن فنك".

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

يصف الشكل التالي عمليات التطور المتعلقة بالتمثيل بأسلوب ميشيل تشيكوف:



الفصل الثانى

المباديء

قدم تشيكوف ما أطلق عليه "الأسس الخمسة الرئيسية". تقودنا هذه الأسس خلال عملية اكتساب وتنمية الأسلوب. يقول لنا: إن علينا التدريب لكى يكون لنا أسلوب عام، ثم نطبق أسلوباً معيناً في دورٍ، أما الأسس الخمسة التالية فهي الأسس الرئيسية.

إنها ستبدو ككل أكثر من خمسة أسس. إن منهجي لدراسة هذا الأسلوب هو أخذ الأسس وتطبيقها باستخدام الأدوات، وسعياً للريادة فيه قمت بالتفرقة بين بعض عناصر هذا الأسلوب كعناصر ديناميكية. إنها الأسس ذات القوة التي يعتمد عليها بالنسبة لنا. وهي أيضا النقاط المرجعية التي تساندنا كلما قمنا بمساندتها. إنها أسس كالأشكال غير المنتظمة، الأدوات التي تمّر من خلالها مثلما يمّر الضوء. إنها كل الألوان التي نختبرها ونستخدمها لنعبر عن أنفسنا.

١- التمثيل أسلوب نفسي بدني:

الجسم والنفس شيء واحد، يتم تدريب الجسم وتنميته حتى يصبح حساسا لهذا الارتباط. إن الحركة ليست بدنية بل نفسية حيث إنها تعطينا خبرة حالات وظروف الوجود، وينشأ نتيجة حركة التدريب الجيدة جسم لائق، بالنسبة لنا هذه فائدة جيدة ولكنها ليست الهدف. يجب أن يتعامل الجسم كإسفنجة تمتص القيم النفسية أو الصفات من الحركات، وهذه الحركات متكررة ويمكن استغلالها أثناء البروفات للحصول على اللحظات الأساسية للمشهد في الجسم. تهدف التدريبات النفسية التي وضعها تشيكوف لتنمية قوتيس التركيز والخيال ترادفيا. ترتبط الحركة الواعية بما هو أكثر بكثير من العضلات والعظام، فبالتركيز

المنضبط تعمل الحركة على إعادة تعليم أنفسنا ونعتاد على الحركات الفعلية التي تندفع بداخلنا.

تمنعنا حياتنا العادية من إدراك هذه الحركات بسبب اعتيادنا على المرور بالخبرات من خلال العقل، وتساعدنا الحركة الواعية أن نصبح على وعي بالدفعات الواضحة التي تقودنا خلال حياتنا اليومية. نرى كيف هم؟، وأين هم؟، وما هم؟، ثم نتعلم كيف نحصل عليهم ونتبعهم عندما يحدثون بشكل طبيعي. مع نمو التركيز نستطيع في ذلك الوقت أن نبدأ نتخيل هذه الحركات الداخلية كأنها تحدث، نجعلها تحدث، ننمي القدرة على تغيير الأشياء لأنفسنا في حياتنا وفي فننا من خلال تخيل الحركة. الفعل ورد الفعل، الأخذ والعطاء والضحك والبكاء والحياة والموت يمكن أن نراها كلها كحركة، ومع حركتهم بداخلنا سيحركوننا للتمثيل.

لو كانت الدفعات التي تتفتح أو تموت بداخلنا لا نتبعها أو نقاومها بنشاط بالطبع سنفقد وعينا بهم. إن تركيزنا هنا كطلاب تمثيل هو إعادة تعريف، ثم تحريك ما جعلناه يضمر بالداخل، مع مرونة وليونة الجسم، وبالامتصاص والتعبيرية نجد مرة أخرى سعادة الحركة والثقة في الحكمة البدنية التي لا يمكن أن يحققها لنا تفكيرنا.

٢- سُبُل التعبير غير الملموسة:

تكمن فكرة الأسلوب في أن أكثر سبل التعبير قوة وتأثيراً غير ملموسة، وتكون موجودة مع نشاط التركيز فقط، تضم هذه السُّبُل غيرالملموسة المناخ والفراغ والإشعاع والعلاقة والحركة الداخلية والجسم الخيالى والمركز الخيالى. وعندما ينتهي التركيز تنتهي هذه السبل فلا يمكن وجودها بدون جهد خيالي ومركز. وهي غير ملموسة لأنه لا يمكن وضع شكل لها. إننا نعرف أين نجدها وأين تغيب، عند وجودها نتلقى ما يأتينا ونستخدمه كسبيلنا للتعبير.

٣- روح الإبداع والسمو العقلى:

هناك عنصر روحي في هذا العمل يجب معرفته وهو غير ديني، فروح الإبداع (الخيال) تختلف عن الإدراك العقلي. تعمل روح الإبداع كما يتحدث عنها تشيكوف داخل الفنان بصنع شيء واحد من أكثر من شيء. ويمكن فهم ذلك من خلال الصور البدائية والرغبة في إيجاد الكل. إنها فائدة للإبداع السريع للتأليف. إنها تُنَمِّى قوة روح الإبداع على العمل بهذه الطريقة. يعمل الإدراك العقلي من خلال التحليل. والتحليل يقوم بالتفرقة والتقسيم في حين أن التأليف يوحِّد ويجمع أجزاء كثيرة مشتتة نقابلها أثناء إعداد المؤلف (للدور). مع بديهية العمل تأتي النتائج بفاعلية للوعي حتى يتم التعبير عنها.

٤- الأسلوب شيء واحد: يوقظ حالة إبداعية:

هناك عدد من المكونات في الأسلوب. كل منها يحتاج إلى التحليل على حدة وبالممارسة بإمعان. يتعلم الممثل كيف يميز بين المكونات، تربط روح الإبداع بينهم جميعا، كل مكون يفتح باباً للإلهام، ومن خلال الوعي نستطيع تنشيط أحدهم، وبسبب معرفتنا بكل المكونات سيسبب هذا المكون نشاط أيَّسس منهم أو كلهم.

٥- الحرية الفنية:

َيعدِ الأسلوب بحرية فنية.. يقترح تشيكوف أن يرتبط هذا المبدأ من خلال حوار مع الأسلوب ذاته، هذه طريقة معرفة كيفية العمل. إن البروفات والعرض عمل الممثل، ولكن كيف يصنع ذلك؟ لو أن لديه أسلوباً يستخدمه ويتكون من أجزاء مختلفة إذن من الضرورى مواجهة هذا الأسلوب والبحث عن الجزء الأكثر تعبيرا عنه. أي جزء من هذا الأسلوب يعطيه الحرية التي يبحث عنها كفنان مؤدٍّ!

الفصل الثالث

المباديء الديناميكية

١-الطاقة:

الطاقةُ محورُ فاعليةِ كلِّ شيء، والطاقة الحقيقية لا تنفد. فالطاقة تُغذَّى بطاقة، وكل شيء مشع ذو طاقة. الطاقة مليئة بالحياة، وتدعم الحياة، وتحرِّك الحياة، ولا شكل للطاقة الخام. وإعطاء شكلٍ للطاقة يجعلها إبداعاً. فالجسم البشرى قناة للطاقة، وكلّ أجزاء الجسم البشري لها أجزاءُ طاقة تقابلها، فشكل الطاقة بداخلنا هو نفس شكل الجسم.

٢-الخيال:

كتب بطل الخيال ويليام بليك: "ما ثبت الآن كان ذات مرة مجرد خيال". لقد رأى الخيال كمنحة إلهية نشطة في البشر. إنه ارتباطنا بطاقة مجَّردة. إنها أول شيء لجأ إليه عندما نبدأ العمل كفنانين. وإذا واصلنا محاولاتنا بإصرار فإننا نجد طريقة لربط أسلوبنا بهذا النشاط الدقيق للغاية. إنه محول أسلوب ميشيل تشيكوف في التمثيل، وهو دائما مخاطب ونام بشكل يومي، ويصبح نقطة انطلاق طلاب هذه الطريقة. إننا نتعلَّم كطلاب فنَّ كيف نتخيل، ثم نعبر حدود حياتنا اليومية إلى عالم الفنان المبدع، نتعلَّم نظرياً كيف ندخل عالماً آخر، حيث تستيقظ قدراتنا الداخلية على التركيز والخيال. ومع عبور هذه الحدود نستمر في السير فيما أطلق عليه تشيكوف "سير الممثلين". إنه تدريب تأكيدى، حيث تمكننا الكلمات من الرغبة في استخدام الأدوات الموجودة لدينا بكلِّ إمكاناتنا.

"إننى فنان مبدع لدي القدرة على الإشعاع، أرفع ذراعيّ، واحلِّق فوق الأرض، وانزِّلهما مستمراً في التحليق. وفي الهواء المحيط براسي وكتفي أستمتع

بالقدرة على التفكير، وفي الهواء المحيط بذراعّي وصدري استمتع بالقدرة على الإحساس. وفي الهواء المحيط برجليَّ وقدميَّ أستمتع بالإرادة أننى هو أنا ذا".

(ميشيل تشيكوف: الممثل هو المسرح، ديردر هورست ديو برى)

إن توكيدنا لأنفسنا يقودنا إلى كيفية رؤية تشيكوف للممثل المثالي. إنها تعطينا صوراً لحركة الممثل، ثم حركته دون حركة. نربط كل الوظائف الإنسانية مدركين أن كل شيء نحتاجه كممثلين موجود بالفعل بداخلنا في انتظار أن يوقظه. كما أننا نرى كلَّ شيء حولنا متاح أخذه لو فتحنا الباب لاستقباله. من المطلوب منّا أن نرى هذه المثالية محققة بالفعل بحيث يكلل عملنا من أجلها بسعادة وبصيرة - بالنجاح. إنه تجسيد لكلمات بليك "ما ثبت الآن كان ذات مرة مجرد خيال ".

إن استخدام الخيال والصورة يعطي الممثل حرية للوصول إلى ما وراء شخصيته. وتسمح له بأن ينقاد بواسطة قوة مستمرة ومتمددة. إنها تعمل بالتركيز.

٣-التركيز:

التركيز هو النشاط الأساسي للوصول لأيٍّ شيءٍ ذى قيمة. لا يعني التركيز شدة التفكير في شيءٍ ما،عندما نركِّز نرسلُ أنفسنا إلى شيء أو صورة وعندما نتوحد مع الصورة نشعر بجودتها وشخصيتها ونتلقى الانطباعات والدفعات. عندئذ يُحدِث الفنان المركِّز "تأثيراً" كبيراً على الجمهور. حقا، إن الفن مستحيل بدون تركيز.

عندما ننظر إلى شيء يجذبنا نشعر بشكل ما أننا نتحرك نحوه، فهو يجذبنا بجذب حقيقي، وذلك شعور مرضي، إنه تركيز يحدث لحاله. أما التركيز المقصود فيمكن عندما نستطيع إرسال أنفسنا إلى أيى شيء نختاره، نعطي أمرا بالتوحد معه ونعرف داخليا ما هية هذه الصورة أو الشيء. وبهذا الشكل يمكن أن نصبح موحدين نفسياً مع الصورة.

٤- الدمج:

التمثيل ككل موجود في الجسم.. من أجل أن نمر بالخبرات ونعبر عن الأشياء التى نبحث عنها يجب دمج الصور، يجب أن توضع على أو في الجسم. بمجرد دمج الصورة فإننا نلعب آله لكى نقوم بالتعبير عما نحتاج التعبير عنه. والدمج هو النتيجة المباشرة للتركيز.

٥- الإشعاع:

إن العمل الداخلي للتمثيل، المعرفة والشعور والأفعال يجب في النهاية أن تؤثر على المشاهدين. أيا كان ما يعيش بداخلنا فإنه يمكن إرساله في موجة طاقة. الإشعاع نشاط سيصاحب الممثل المُلْهَم، وقد يأتي أيضا كنتيجة للرغبة فيه، إنه يأتي بالسعادة للممثل والمؤدي والجمهور المُتلقيِّ. إنه ببساطة إرسال ما وراء الجسم، ما هو حي داخل الجسم. إنه يلمس الجمهور لأنه يخرج لهم بالفعل.

٦- التمدد والإنكماش:

اثنان من أهم القوى التى تؤثر على العالم الطبيعى وهما من المباديء الأساسية للتفاعل البشري، من السهل رؤية آثار التمدد والانكماش في العالم المحيط بنا. عندما نلاحظ الفروق بين الشتاء والصيف كقطبين نرى أننا لكى نتحرك من عمق الشتاء إلى ارتفاع الصيف سنجد أنه تمدد بطيء منتظم، والعكس صحيح انكماش منتظم من الصيف إلى الشتاء، وبالتالى رد فعل كل شيء، وتفهم كل الكائنات ديناميكية النمو والتراجع. يتحرك الجسمُ وأجزاؤه بنفس الطريقة التى تتمدد وتنكمش بها العضلات والرئة والعيون والأذن والأوعية الدموية، والحياة العاطفية أيضا في قناة تتحكم فيها هذه القوى. كما أن عالم الفكر يعتمد على الانفتاح على بعض الأشياء والانغلاق على أشياء أخرى تبدو هذه الأشياء واضحة وبسيطة أثناء الحديث عنها والانشغال بتفاصيل الحياة الكثيرة المعقدة حتى أننا نكاد ننسى الأشياء الأكثر أساسية.

لا محالة في أن يستطيع شخص آخر أن يقنعني بوجهة نظره لو كنت منغلقًا ولا يوجد مؤثر أقوى لمقاومة هذا الشخص في حالة انغلاقي. يشير انكماش هذا للشخص الآخرَ أن يفعل شيئًا، أن يتحرك إما خارجيًا أو داخليًا، لا يمكن تدريس أسلوب التمثيل البدني بدون العمل على ذلك كمبدأ فني يجب أن يتحرى عنه الطالب الممثل ويستكشفه ويختبره ويطبقه قدر الإمكان. فهذا مفيد وعملي جدًا.

٧-الفراغ ديناميكي:

الفراغ المليء بالإمكانات طريق قوي للممثل. يقول تشيكوف: إن الفراغ المحيط يطالب أن يوظَّف، لو تخيلناه سميكاً تبطيء الحركة، ولو جعلناه دافعًا تبدو الأشياء أقرب لأن الأجسام تتجذب لهذا النوع من الحرارة. يخلق ملء الفراغ بالبرودة مسافة وأيضا نوعًا من الوضوح. لأنه كذلك تكون الأشياء لجسم في فراغ بارد نجعله عطراً ننشرح ونقبل عليه، ولاذعًا أو قارصًا ننكمش منه. إن الموضوع ليس أن الفراغ بارد أو دافيء أبدا، أو أننا نريد أن نعرض ذلك. الخيال يعطي المناخ ثم نتلقى البرودة أو الدفء في أجسامنا وندع رد الفعل يقود لنا الأشياء. الجسم ثابت وبعتمد عليه وأيضا منتج ومعبر.

تستطيع فرقة ممثلين - تعمل معا على تخيل فراغ مليء بمناخ - أن تصنع انطباعاً مذهلاً.

٨- الاتجاه قوة:

دائما ما تحدث الحركة في فراغ وتكون في اتجاه واحد في كل مرة. هناك ستة اتجاهات نشعر بها كقوى حقيقية. الاتجاهات الديناميكية هي: التمدد والانكماش وللأمام والخلف ولأعلى ولأسفل. إننا ندرك على الفور ما هى وماذا يعنى كلّ منهما لنا. إننا نفهم بسرعة كيف نستخدمها وستظل الاتجاهات للأبد مقابلة لتفاعلات البشر، فهى مرتبطة بكل الأحاسيس وكل الأفعال التي يربط بها الممثل نفسه، إن الوعي بالاتجاهات درس سهل وقيم فهو يشكل العرض ويكوِّنه.

٩- القطبية:

إن الأحداث التي تحدث بين قطبين تحدث اهتزازًا. يسمح الفضاء للأشياء أن تختلف عن بعضها وترتبط ببعضها، وأى عمل بلا تضاد يكون بائسا. لا تكون الحواف واضحة ويبدو أن كلَّ شيءٍ له نفس القيمة، فالتضاد يخلقُ نوعاً من المتعة. إننا في أسلوب تشيكوف دائما ما نبحث عن طرق لاستخدامها في أثناء التقريب وتكرار استكشافها ووضعها في الاعتبار دائما في البروفات والعرض. يجب أن تبدو النهاية والبداية كقطبين. كلما وجدنا تضادات كلما يكون عملنا أكثر إثارة.

١٠- الجودة:

كيف نحققها؟ هو سؤال الممثل، كيف نحلل الدور أو المسرحية؟ كيف نصنع الشكل والإحساس من الظروف المعطاة؟ كيف نأمر الموهبة أن تعبِّر عن نفسها؟ يمكن للجودة أن تحوِّل شيئًا واحدًا إلى أكثر من شيء مختلف. قد تحول ركلةً إلى قبلةٍ أو إغواء إلى قتل. كيف يتم صنعها؟ إنها متعة الإبداع، وسعادة الفنان الجودة في كيفية صنع شيء. تتحدث الجودة مباشرة لمشاعر الممثل، إننا غالبا ما نستخدم الكلمات: ناعم وقوى وشجاع وفخور وسريع ثقيل.. إلخ لوصف شخصية، هكذا يبدو لنا وتساعدنا هذه الكلمات في تعريف الملامح الأساسية لها، ونستطيع أيضا أن نجعل حركاتنا سواء أكانت خارجية أو داخلية باستخدام كيفيات وستعبِّر عن شيء مميز معتمدة على كيفية فعلها. والمثير في الأسلوب هو أنه يمكننا من الخروج من أنفسنا لنجد مورد مادة لإبداعاتنا.. إننا نتعلم تقدير

جودة العالم المحيط بنا بشكل عملي مبدع. نستطيع أن ننظر لجودة الأشياء والصور والأشخاص. ونستطيع أن نلمح شيئاً حقيقياً فيها ونشعر مباشرة بإحساس خاص بها، وذلك عن طريق اختراق منطقة تذوّق جودتها. إننا نعبر عن أنفسنا بالارتباط: سؤال كيف؟ من خلال الجودة نجد الطرق لأداء الأشياء التي يجب أداؤها.

١١- التفكير والإحساس والإرادة:

عندما ننظر لأبسط الأشياء في كوننا بشر نجد طريقة لكي نعمل كممثلين فإنه من أبسط الوظائف ظهور العقد العميقة، وأبسط الأفكار هي الأفضل للنظر إليها لأنها مفهومة ومحسوسة ويمكن أداؤها.

إننا ككائنات نستطيع أن نقوم بثلاث وظائف واضحة، وتفاعلها هو الذى ينتج الحياة. نفخر كبشر أننا نقوى على التفكير فهو مجالنا ويمكن أن نراه كوظيفة. كما أنه لدينا أيضا القدرة على الإحساس وغالبا ما تثور أحاسيسنا كنتيجة لأفكارنا. والوظيفة التالية هى الفعل والتعبير عن الإرادة. وقد تؤدِّي ذلك أيضاً إلى المشاعر التي بدورها قد تثير أفكاراً أكثر مما تسبب أفعالاً أو مشاعر أكثر ثم مرة أخرى أفعالاً ثم بعض الفكر.. إلخ. هذه رؤية محدودة الأفق ولكنها في نفس الوقت تضم كل الاحتمالات.. تصبح هذه الوظائف الثلاث رائعة لتكون مادة يمكن تشكيلها، وعلاقة الشخصيات ببعضهما البعض والكلمات التى يقولونها وطريقة قولهم وسماعهم لها.

هذه ليست أفكاراً جديدة ولا يمكن أن ننسبها لميشيل تشيكوف، ولكنه أعطى صورة الإنسان كأساس للعمل منه. في الواقع عند مناقشة المسرحية نفسها، اقترح أن ننظر لها كإنسان حى، ونحاول أن نكتشف ما هى أفكار وآراء المسرحية؟ وما هو الجو العام لها؟ وهو ما يمكن أن نطلق عليه أيضا المشاعر وما هي الإرادة؟ الأشياء التي تحدث حقاً ويراها الجمهور.

أول شيء نحتاج أن نعرفه هو ما الفرق بين فكر وشعور وإرادة؟ الأفكار أشياء واقعية تحدث داخل الجسم تماماً، فإننا لا نفكر بأرجلنا لأننا نعرف وظيفة الأرجل، التفكير هو عملية عمل من خلال شيء لا نعرفه بالفعل. فلو كنا نعرفه فلن نحتاج التفكير فيه، وسيظهر بوضوح وسهولة كصورة مثل الكرسي. هذا ليس نشاطاً، لو كان الكرسي غير ثابت ربما نضطر إلى أن نفكر في السبب أو كيف نصلحه، هنا نفكر فيه، أو ربما نحاول أن نتذكر شيئا، أو نحسب شيئا، أو نبتكر شيئا، هذه أفكار مختلفة تأخذ مكانها في رأس الإنسان.

يعيش القلب في الصدر. ويرتبط عالم العواطف دائما بالقلب. في كل اللغات تتكسر القلوب وتتحطم بواسطة الحب . والقاعدة أننا لا نفكر بقلوبنا ولكننا نستطيع الكلام عن طريق الاستماع بواسطتهم. تسمح الحركات النابعة من الصدر للممثل أن يرتبط بالمشاعر أو حياة المشاعر الخاصة بالشخصية كما أنها أيضا تسمح للجمهور بالتعاطف مع اللحظة.

أما عالم الشهية والجنس فيرتبط بالجزء السفلي من الجسم، ويمكن أن يكون نقطة بداية للتعبير الأساسي عن الرغبة. أنا أريد، آخذ، أعطي، أرفض:إن هذه

الرغبات يمتد أصلها في الجزء الأسفل من الجسد المتصل بتجويف الحوض والأرجل.. إن الانتباه لهذه المواقع في الجسم يثير أفعالاً وتصرفاتٍ جزئيةً واضحةً.

كل هذا العمل البسيط قد يبدو بدائياً سطحياً، ولكن أسلوب ميشيل تشيكوف لم يكن سطحياً أبداً. فقد كان دائماً عميقاً في قلب الممثل، ولذلك نرتبط بحركة دفعات التفكير والشعور والإرادة ونقول: نعم لما هو عام وبشري فينا جميعاً ونستخدمه بوعى.

١٢-الأخوة الأربعة:

يملك كل عمل فني عظيم أربع صفات مشتركة ضرورية لتحقيق هدف مرضي من الفن وكل عنصر يقابل ويكمل الآخرين. وهى أشياء غير ملموسة بالنسبة للممثل لكي يراها ويعمل بها وهي كالتالي:

١٣-الشعور بالراحة:

من السهل رؤية شعور بالراحة لأنه يظهر عندما ينفذ مهمة أو فعل بسهولة وبدون عناء. كما أنه يظهر أيضا عند الإحساس بالتعب. من السهل الإحساس بالتعب وله أثر هنا وعلى الجمهور خاصة إذا كان ما يرونه له عنصر مغامرة أو خطر. لا يود الجمهور أن يقلق بالفعل على الممثلين على خشبة المسرح. على الأقل ليس بنفس درجة قلقهم على الشخصيات. أما أمان الأجسام الموجودة على خشبة المسرح ليس جزءاً من الاتفاق. ولكن الممثل يجد هذه الواحة كشيء داخلي

مثل الإحساس تبدأ من الرغبة فيها وتأتى لأننا نريدها ونحن نعلم أنه طريق واحد كي نجعل عملنا فنياً.

١٤- الإحساس بالشكل:

أي شيء يحتاج فهمًا يلزمه شكل، والإحساس بالشكل، والإحساساً ممكن أن يكون إحساس لأن جسمنا البشرى شكل. نبدأ فهم ذلك من خلال الجسم البدني، كيف يكون الإحساس وأنت داخل الجسم. عند وجود الإنسان داخل جسده فإن قليلاً من البشر يستطيعون خوض تجربة ما بعد الإحساس بالجرح، والمرض، والحزن. إننا نتعلم الإحساس بالشكل البشري ومعرفة تفاصيله ووحدته. يحرك هذا الشكل أشكالاً أخرى وهذه الحركات لها بداية ومنتصف ونهاية. هناك أشكال أخرى كي نضعها في الاعتبار: المسرحية، المشهد، المونولوج، خشبة المسرح، الديكور، الأثاث، الصوت، وزملاؤنا الممثلون... إلخ.

١٥- الشعور بالجمال:

الشعور بالجمال ليس إحساسًا سهلاً فله الكثير من القيم المرتبطة به. ربما يمكن النظر إليه بمعنى الأصالة .قال تشيكوف: إن الحيوانات في الطبيعة جميلة ببساطة لأنها صادقة دائما مع نفسها. الفراشة على الزهرة، والنمر يطارد فأرًا، كلها أشياء رائعة للمشاهدين، إن الشعور بالجمال محير بعض الشيء، لا يمكن أن تجده بمجرد محاولة أن تكوِّن جمالاً، لأن ذلك يؤدي فقط إلى الأثر العكسي، ولكننا نجده بشكل طبيعي للغاية بالعمل حوله ومع أُخْتَيْه: الراحة والشكل.

نستطيع أن نصنع أشياء قبيحة ولكن ذلك يجب أن يكون بوعي. لو عاملنا عملنا بإحساس بالجمال لن نصنع قبحًا لا إراديًا. إنه ليس استعراضًا بل العكس تماما، إنه الملاءمة والصواب والإيجابية.

١٦- الشعور بالكل:

نحن لا نكون بمفردنا إبدا، كممثلين، فنحن جزء من شيء هنا، ولكننا شيء واحد وكل ما نفعله شيء واحد، وكل جزء مما نفعله شيء واحد أيضًا، كل شيء يعمل كواحد، وكل لحظة شيء واحد وتشير إلى وحدة العمل ككل. حتى في الوقت فما سنراه في النهاية سيحتاج إلى أن يكون موجوداً في البداية وتحضرنا البداية في النهاية، فكلٌّ جزءٍ يعكسُ الكلَّ.

الفصل الرابع

الأدوات

"هناك دائمًا "ما" محدَّدة (علي سبيل المثال) المسرحية "ما" (و) نتعامل مع أدوارنا كـ"ما". وهناك طريقتان لـ"ما" هذه، واحدة تقودنا إلي "لماذا" وذلك علم صافي. عندما نأخذ مسرحية ونحاول أن نكتشف "لماذا" فعل المؤلف ذلك أو تلك؟ لن نستطيع أن نؤديها أبداً والطريقة الأخرى هي "كيف" وهذه طريقتنا كممثلين".

فمثلا لو عرفنا كيف نكون غيورين علي المسرح بدون أن نعرف لماذا نصبح فنانين، فإن قوى العالم المادية تجبرنا أن نتجه إلي طريقة "لماذا" كلما قلت قدرتنا علي تنمية قدراتنا ومواهبنا. تنتشر "لماذا" جداً في الفن الآن.

لو شكلنا كيف أعرف "كيف" لو لم أكن أعرف "لماذا"؟ سأقول إن ذلك سؤال مادي للغاية، لأن "كيف" هو أسطورة الفن. إنه سر الفنان الذى يعرف "كيف" دائماً بدون أي شرح، أو أي دليل أو أي تحليل أو قدرات نفسية".

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

١- ترجمة الحدث الداخلي إلي تعبير خارجي:

لكي يكون للممثل أثر علي الجمهور، علي الممثل أن يكون حياً. فالممثل الميت لا أثر له علي الإطلاق. فما الذى يجعل الممثل حيًا؟ الجزء الأول: أن يكون حياً فعلاً أي أن تكون بداخله حياة، لو قارنا جسماً حياً بآخر ميت سنعي أن الجسم الحي متحرك، والحركة الخفيّة نوع من الحياة، وتبدو في الجسم الحي قوةً حيويةً تغيبُ بوضوح عن الجسم الميت، ونحن لا نستطيع أن نري هذه القوة ولكننا نرى أثارها. نستطيع أن نطلق علي هذه القوة طاقة، طاقة تعطي الحياة للجسم الحي، تسمح بكل الحركات الإرادية واللا إرادية، وتشير جودة الطاقة إلي الصحة، ومن الممكن أن تنظر لجسم حي وتري جودة الطاقة بداخله ثم تقول: إن كان هذا

الجسم قويًا أو ضعيفًا، فبدون أثر الطاقة لا يقوى الجسم البدني ويسقط في الواقع ويبدأ فوراً في الضمور، إن هذه الطاقة موجودة، لكن حتى أتعرف علي الطاقة الداخلية لا يوجد هناك شكل، فهي مجرد قوة.

الجزء الثاني: قدرة الممثل علي أن يبدو منتعشًا ومستمرًا ومندمجًا تمامًا مع ظروف الشخصية كأنه يمثِّل لأول مرة. بالطبع هذا هو غرض كل أسلوب تمثيلي، يَعِد أسلوب ميشيل تشيكوف بخلق الجزء الثانى عن طريق بالعمل بالجزء الأول.

بتطبيق جزء صغير من التخُّيل نستطيع أن نبدأ في إعطاء شكل للطاقة الحيوية. دعونا نفترض أن الشكل الذي تأخذه هو نوع من الانعكاس الداخلي للجسم البدني. والإنسان له جسم ذو شكل، نستطيع أن نتخيل داخل هذا الجسم شكلاً أرقّ مكوناً من طاقة الحياة. يتحرك الجسم البدني وهو وسيلة الممثل في التعبير، وسيلة تتحرك لترد علي العالم، نتحرك نحو الأشياء أو بعيداً عنها،أو معها أو ضدها.. إن التعاطف والكراهية هي أسباب حركاتها وأيضاً إدارتها ورغبتها.

من الممكن تخُّيل حركة وتكون هناك خبرة تابعة. من السهل أن نفعل ذلك وبالتالي نستطيع أن نفهم الكثير. لو قلت لنفسي حرك ذراعك إلي أعلي وإلي أسفل وفعلت ذلك لن يتطلب ذلك أكثر من الرغبة. إنها حركة عادية أقوم بها يومياً. أستطيع أن أستمر في فعل ذلك حتى أعتاد عليها، ثم أتوقف عن الحركة تماماً، ثم أبدأ أتخيل أننى أحِّرك ذراعي لأعلي ولأسفل. إن التخيل بالذات ليس رؤية بل تخيل حركة حيث أننى أنوى أن أمر بخبرة هذه الحركة المعينة بدون

تحريك عضلاتى فعلياً. هذه الحركة الداخلية من حيث الطاقة حدث كالحركة الفعلية، ولكنها تنتمى إلي، الممثل لأنها غير مرئية، فالحركات الداخلية المناسبة هي سبل لإثارة التعبيرات المطلوبة من التمثيل الجيد بداخلي.

نستطيع أن نبدأ العمل بالحركات العادية من أجل تدريب قدرتنا علي المرور بخبرة الحركة بدون تحريك الجسم المرئي، والهدف من ذلك هو الشعور كأننا نتحرك. بمجرد أن يحدث ذلك يصبح الأمر مبهجًا، ويسمح بحرية العمل فيه فلا يحده سوى الصور التي يستطيع أن يجدها الممثل و يضعها ليراها.

تلائم هذه الطريقة في العمل الممثلين الموهوبين لأنها ذات مباديء مباشرة ومغذية للموهبة الموجودة داخل الممثل. وبالعمل علي الموهبة وليس التاريخ النفسي للممثل، يفتح الأسلوب إمكانات مقنعة للاختيار، وهي ليست شخصية، إنها تسمح للممثل أن تكون له خبرة داخلية بواقع الوقت الحالي وليس من واقع الذاكرة.. إننا نطلق عليها الحدث الداخلي. وما يدركه الجمهور وهو التعبير الخارجي هو رد علي هذا الحدث الداخلي، فهو لا يعرف السبب الحقيقي وراء هذا الرد. ويظن أن الظروف المحيطة بالشخصية هي التي تسمح لموهبة الممثل بالربط بين (الداخلي والخارجي) لأنها في حالة عطاء للجمهور.

يجب علي الممثل معرفة الظروف الخارجية المحيطة بالشخصية جيدًا، وخلال عملية البروفات توجد حركات داخلية مختلفة كعلامات للعرض. في العرض يزداد التركيز ويبدو الممثل كأنه حيوى ومرتبط بظروف الشخصية، وكأنه لأول مرة يتجاوب بصدق واكتمال. ولكنها الصورة هي التي تحرك الممثل ليلة بعد ليلة

وبسبب الحدث الداخلي الذي تولده الصورة تنتج دفعات معينة في جسم الممثل وتبعًا لهذه الدفعات أو مقاومة لها ينتج سلوك الشخصية، وهوالتعبير الخارجي للممثل.

هذا المبدأ الأساس في العمل - أي الحدث الداخلي- يترجم إلي تعبير خارجي وهو أساس فهم كيفية استخدام أسلوب ميشيل تشيكوف. ويشير التدريب دائما إلي هذه القدرة علي صنع تُوحُّد مع صورة، ويؤكد دائماً أن الحركة ضرورية للكائنات الحية.

٢- فحص ما مضى:

عندما نركِّز تماماً تتوحد صورنا مع أهدافنا، تتحرك الأشياء الضرورية من خلالنا ونصبح مبدعين. نحتاج إلي أن نكون حاضرين بما يكفي لكي نخرج من طريقنا وندخل الفيض الممنوح لنا. هذه ليست لحظة تحليلها. فعندما ننتهي وينطبق ذلك علي التدريبات نستطيع أن ننظر إلي ما حدث، نستطيع تقييم ماذا عمل وكيف عمل فينا.

نود أن يقودنا الخيال لعملنا، وليس العقل. فبطبيعة الحال يقودنا العقل للأشياء، فمن المعتاد أنه المسؤول عن حياتنا، ولأنه في منصب سلطة، لا يتلذذ العقل من ترك العنان. قال تشيكوف: "إن العقل نوع من أعداء الفنان، وأطلق عليه "العقل الصغير" إننا نعلم أن ذلك العقل الصغير هو الناقد الحاكم والمقسِّم بداخلنا. فهو يحمينا، ويقودنا في كثير من الحالات، ولكنه لا يساعدنا في حالة الإبداع. لذلك نحاول أن نحد أثره بالارتباط بالخيال.

عندما ننتهي من تدريب، نستطيع أن نلتفت إلي ما فعلناه، ونستفيد من عمل العقل الصغير أطلق تشيكوف علي ذلك الالتفات للخلق (فحص ما مضى)، لو فعلنا العقل الصغير. هنا ننل رضاه ويتعلق بعمليتنا. نأخذه بعيدا عن واقع عمل الإبداع الفكري والمادي.. الالتفات للخلق أسلوب بروفة جيد وأداة تعليم ذكية.. في قاعة الدرس نتشارك في هذا الأسلوب ويفهم الطلاب معاً قيمة التدريبات، الأسئلة التي نسألها عند الالتفات للخلق:

- **ركزت علي ماذا؟**
- **ماذا تعني هذه الحركة لي؟**
- **ما خبرتي بذلك؟**
- **أين ارتباطي بذلك؟**
- **هل أدرك ذلك؟**
- **هل أستطيع أن أقوم به مرة أخرى؟**
- **أين أستطيع أن أستخدمه؟... إلخ**

٣- الطاقة: الجسم الحي:

إن الجسم الحي تعبير قابلته منذ سنوات، لم يستخدم ميشيل تشيكوف هذا التعبير في كتاباته وفي تدريسه. لقد تبنيتُه أنا كطريقة لوصف الطاقة الداخلية

التي نلعب بها أثناء أداء الأسلوب. ولأنني مدرس فلقد استخدمت هذا اللفظ لأنى أظن أنه يصف بمثالية هذه القوة غير الملموسة. ومن الضروري أن نطلق عليها اسماً لأني سأشير إليها كلَّ الوقت. نستطيع أن نطلق عليها أيضا "الطاقة الحية" لكنى أفضل أن أطلق عليها "الجسم الحي". لأنها تعطي نوعًا معينًا من الصورة، تسمح لنا هذه الصورة بإعطاء شكل للطاقة وتمدنا أيضاً بالحياة التي نبحث عنها كممثلين. نحتاج أن نشعر أن لدينا أجساماً، وأننا نستطيع استخدامها. وهو نفس الذي ينطبق علي الجسم الحي.

قف ثابتًا وثبت قدمَيك علي الأرض، إن هذه خبرة معتادة لدرجة أننا نلاحظ بصعوبة أن لدينا أقداماً. إلا إذا تحركتُ بشكلٍ خاطيء والتوت قدماي، وبعد الالتواء أقول لنفسي مع كل خطوة "لدي قدم".

أسمح للوقوف علي الأرض أن يكون خبرة الآن. عندما تشعر بتلامس قدمَيك للأرض تستطيع أن تقول "أنا هنا الآن" . يكون الأمر كذلك لأن انتباهك مع الوقوف وهو ما تفعله، بالطبع إننا غير حاضرين بالفعل ولكن ننساق مع أفكارنا.

يجب أن تبدأ التدريبات بإحساسك بأن قدمَيك تلامس الأرض. إنها إشارة لنفسك أنك حاضر وجاهز. الاستماع والبروفات والعرض كلها يجب أن تبدأ من الإحساس بالأقدام.

التدريب ١: الجسم الحي:

إرفع ذراعك الأيمن مشيراً إلي السماء، ثم اتركه يرجع إلي جنبك، كرِّر ذلك مستخدماً كتا الذراعين، ولاحظ إن كنت تشعر بما تأخذه لتقوم بهذه الحركة الآن تخيل أن داخل ذراعك الأيمن ذراعاً آخر مصنوعاً من الطاقة. إنه موجود داخل الجسم البدني وله نفس الشكل. الآن حاول رفع ذراع الطاقة أولاً قبل الذراع البدني. سيتبع الذراع البدني ذراع الطاقة بطبيعة الحال حتى أنك ستشير إلي السماء فوقك، والآن اخفض ذراع الطاقة ودع الذراع البدني تتبعه.

يمكن أن نفعل ذلك بطريقتين، نستطيع أن نتخيل أنك تفعل ذلك بتخيل نفسك تفعل ذلك، ترى ذراعاً خيالياً يرتفع وتليها الذراع الحقيقية. وتستطيع أيضا أن تتخيل أنك تفعل ذلك بالإحساس بأنك ترفع ذراعاً داخلياً تليها الذراع الحقيقية، هناك حقاً شيء تشعر به هنا، ولا شيء تراه. ضع انتباهك في الإحساس به. أن تتخيل الصورة جهداً أكبرَ وعائداً قليلاً. يجب تجربة كل التدريبات. تركز التدريبات القليلة الأولي علي إيقاظ رابطة الطاقة حتى يتم التعامل مع كل باقي التدريبات بانتباه إلي الجسم الحي.

التدريب ٢: خط الزمن:

ببساطة إرفع ذراعك أمامك، أشعر حتى بأطراف أصابعك ثم تخيل أنك تستطيع الوصول إلي ما وراء أطراف أصابعك، إلي فراغ بعد يدك، هذا الوصول ليس مادياً بل وصول بالطاقة، يجب أن تؤمن أنه من الممكن أن تفعل ذلك

بالخيال ثم يصبح حقيقة، يجب أن يكون الجسم خاصة الذراع الأيسر سهلاً وخفيفاً، لو شعرت أنك مشدود استرخِ. إنك تصل الآن إلي ما وراء الجسم، إنك تشع في فضاء يمكن أن نطلق عليه "غدا". استمر حتى تصل لما وراء ذلك "الأسبوع القادم"، ثم إلي أبعد، إلي ما وراء الحائط "العام القادم"، أشعر أن إشعاعات الطاقة تخرج منك في خط مستقيم وتشع لما وراء حائط الغرفة التي أنت موجود فيها الآن. مع استمرارك في النظر للأمام ارفع ذراعك اليمنى نحو الفضاء الموجود خلفك واشعر أنك تحاول الوصول لما وراء أطراف أصابعك "للأمس". أرجوك ألَّا تحزن علي ما حدث أمس فذلك ليس هدف التدريب. الهدف هو مجرد إرسال إشعاعات طاقة إلي "الأسبوع الماضى" و"العام الماضى"، ركز علي خط الطاقة الذى خلقته الآن، ويسير من العام الماضى من خلالك إلي الآن ويستمر إلي العام القادم، عندما تتصل بهذا الخط قل له: "نعم". الآن اخفض ذراعَيك البدنيَّتين لكن أترك أذرعىَ الجسم الحي حيث إنه جزء من الخط الذي يساعدك علي الشعور به. قف لتشعر باستمرار بالخط، ثم ابدأ بالمشي للأمام علي الخط كأنك تمشي للمستقبل. قف ثم امشِ علي نفس الخط إلي الماضى، قف وابحث عن الوقت الحالي، إرفع ذراعَيك البدنيَّتين لتقابل ذراعيْ الجسم الحي، وبوعي خذ الخط من الماضي، وخذ خط المستقبل مرة أخرى، واخفض ذراعيك. انتهي التدريب. افحص ما مضى كرره.

هذا التدريب طريقة واضحة لكي تفهم أننا نستطيع أن نتحرك بالطاقة، وأننا نستطيع أن نتحرك فيما وراء الجسم البدني، وأننا نستطيع أن نشع في اتجاه واحد، ثم في اتجاهين، الخط نفسه مبهج. من الممكن ممارسة ذلك خارج

الاستديو المشي لمسافة علي خط. المشي نفسه يأخذ إحساساً جديداً ويبدو إحساساً حقيقياً بالراحة. جرِّب ذلك وأنت متأخر، وعليك أن تسرع لمكان، ستتعجب من تغير الأشياء في طريقك. مجرد أن قمت به عدة مرات فإن جسمك "يعرفه"، ولا تحتاج إلي إعداد كبير وتستطيع أن تضع خطاً ذا اتجاهين ثم تستطيع أن تمشي فوقه.

وهناك تدريبات أخرى تساعدنا علي الإحساس بجسم الحياة.

تدريب٣: عيون جديدة:

إنَّ أفضل أداء لهذا التدريب في فضاء واسع قِفْ وتخَّيلُ أنَّ لك عيونًا علي كتفيك، وأثناء وقوفك انظر خلفك باستخدام عيونك الجديدة. إن عيونك الطبيعية لا تتطلب منك انتباهاً، يأتى لك العالم من خلال عيونك الطبيعية ولا تحتاج للذهاب له. ركِّز انتباهك علي النظر للخلف بعيونك الجديدة، في الأمام يأتى لك العالم ومن الخلف عليك أن "تبحث" عنه. إبدأ في الحركة للخلف دون أنْ تَلِفَّ رأسك أو عيونك الطبيعية من جانب إلي جانب. لو كنت تعمل في مجموعة حاول -حقاً- أن تشعر (ترى) متى تكون علي وشك التعرقل في شخص آخر. بالنظر للخلف بعيونك الجديدة تستطيع أن تتحرَّى ما حولك. ولو كنت وحدك توقف قبل أن تصل للحائط لأنك تستطيع أن تشعر (ترى) به بعيونك الجديدة. توقف عن استخدام عيونك الجديدة وامشِ للخلف، هل هناك فرق؟ قف ثابتًا ثم انظر بعيونك الجديدة مرة أخرى. ماذا تغير؟! استمر في النظر للخلف بعيونك الجديدة ولكن امشِ للأمام. استمر في الوعي بما يحدث أمامك،

ولكن استمر في وضع انتباهك في عيونك الجديدة، كن حاضرا في الغرفة الآن، لو شعرت أنه سيصبح كحلم توقف واستجمع نفسك قبل الاستكمال مرة أخرى، عليك بتنمية التركيز حتى يقوم بالتدريب ولا تفقده. كن حاضراً دائماً فالسباحة في بحر من التوهان لن تخدمنا نود أن نعمل بوعي. اصنع اتصالاً عينياً بعينك الطبيعية مع من تمر بهم سيساعدك ذلك كثيراً في البقاء حاضراً، ولكن استمر في الارتباط بعيونك الجديدة.

يعطي هذا التدريب إحساساً أصيلاً بشكل الأبعاد الثلاثة في الفضاء. فهو يعطينا إحساساً مباشراً بالظهر وأنه ذو علاقة "بالفضاء الخلفي"، المختلف عن الفضاء الأمامى. ركز معي علي مفهوم الفضاء الخلفي. لو ارتبطنا بالفضاء الخلفي فنحن في مكان قوة. وعندما "نضيء" الفضاء الخلفي نشعر بأننا أكثر أهمية، نشعر أننا نحتل مكاناً أكبر من الفضاء، والأشياء التي سنقوم بها سيكون لها توابع أكثر. يصبح الضعف والقوة مفهومين بشكل مكاني ومادي، ويساعد التدريب العيون الجديدة علي تنمية التركيز. كما أنه يساعد أيضا في العملية التراكمية التكرارية أثناء إعداد الإيماء النفسي.

إنه تدريب أقدمه في اللقاء الأول لأنه يسمح لأنفسنا أن تتمدد، ويعطينا بداية جديدة ذات طاقة.

بالعيون الجديدة تدرك إحساساً مختلفاً بأن لك جسماً وأن الجسم في فضاء.

تدريب ٤: الإحساس بالجسم الحي:

امشِ كأنك شخصية في كارتون تحاول أن تتلصص خلف كلب نائم. امشِ بشكل مبالغ فيه حتى يرتبط تركيزك بالحركة في هدوء وبشكل كبير حول الغرفة، جرب سرعات مختلفة وخطوات متنوعة الطول، إنه شيء طفولي، إلعبْ واستمتع بما تفعله. وبعد دقائق توقف وإمشِ بشكل طبيعي. ولكن أثناء ذلك تخيل أنك لازلت تمشي كالكارتون. ومن الممكن أيضاً أن تقف ثابتا وتتخيل أنك تمشي كالكارتون.

وفي أثناء ذلك حاول أن تتخيل الحركة، من المهم للغاية أن تضع التخيل في عضلاتك أو في عضلات الجسم الحي بالتالي ستشعر وكأنك تقوم به حقاً. توقف، استرجع هل استيقظ أي شيء في جسمك، أي إحساس أو دفعات أو صور؟.

تدريب ٥: إخدع نفسك:

امشِ بسرعة للأمام وقل لنفسك إنك ستتحرف لليمين، واستمر في تأكيد الفكرة ثم جهز نفسك بدنيا للانحراف يميناً، ولكن في آخر لحظة ممكنة انحرف يساراً، جرب ذلك كثيراً في الاتجاهين.

أثناء السير بسرعة قل لنفسك قف، وجهز نفسك للتوقف، ولكن لا تتوقف.

أو أثناء الوقوف جهز نفسك تماماً للسير، لكن لا تتحرك، حاول حقاً أن تخدع نفسك. حاول فحص ما فعلته.

ينتج عن ذلك إحساس غريب تشعر فيه بنفسك منقسمة إلي اثنين، الجسم الحي يذهب يميناً والجسم البدني يساراً. الإحساس قصير للغاية لكنه يصبح واضحًا عند سهولة اتباع الحركة بالفعل، نستطيع الآن أن نشعر بغرابة عدم اتباع جسم الطاقة.

٤- ستكاتو ليجاتو:

غالبًا ما تتكر الأشياء -التي نقوم بها في حياتنا العادية (ما عدا الرياضة والتدريبات البدنية) - وجود أجسامنا. لو أننا نتحرك دائما بسرعة عادية فسوف يصبح من الصعب الإحساس المادي بما نقوم به، فالحركات المتكررة بشكل يومى تكبح جماح خبرتنا، لو سرَّعنا حركتنا، نشعر أننا نتحرك لأنها تصعب بعض الشيء وعندما نبطيء حركتنا نعى أننا نتحرك لأننا نأخذ وقتاً أكثر في تحقيق الهدف. إنه الوعي بالحركة. يجب أن تكون لدينا "معرفة" بها. إن مشكلة الممثل الكبري هي أن أداءها هي أيضاً نفس الشيء الذي تعيش به حياتها. إن حياتنا اليومية تجعلنا نغلق بعض الوعي بالحركة. والهدف الأساسي هنا هو إعادة التعرف علي ردود الفعل البدنية الطبيعية التي نشعر بها كأحاسيس ودفعات.

السرعة دليل واضح علي قلب الشخصية. وهناك نوعان من السرعة: داخلية وخارجية. السرعة الداخلية: هي سرعة حركة الحياة الداخلية. مفكر بطيء أو حساس سريع أو ذو إرادة كل ذلك يبدأ داخل الشخصية. أما السرعة الخارجية: فترتبط بما نطلق عليه العمل، العمل المادي للأشياء، نستطيع أداء كثير من تدريبات الحركة، وتنوع النتائج بتغيير السرعة، ستاكاتو هو حركة سريعة بوقفات وبدايات مفاجئة. الليجانو بطيء (ليس حركة بطيئة) ولا وقفات واضحة له، قد يقف ، ولكن قد لا يقف أيضا.

تدريب٦: ستاكاتو/ ليجاتو:

اتّبع معلمي بلير كاتنج تلميذ ميشيل تشيكوف خطة تشيكوف في التدريس، بدأ كل فصل بتدريب ستاكاتو/ ليجاتو.. كان ذا اهتمام فردى بالنسبة له.. ظللت أقوم بهذا التدريب ستة وعشرين عاماً ولا يزال قيِّماً كما كان بالنسبة لي وأنا تلميذ. أصبحت أعتقد أن كل أسلوب تشيكوف يكمن في هذا التدريب وحده، فهو تدريب يمكن أداؤه بطرق كثيرة. وتركيز مختلف.. التدريب الأساسي كالتالي:

قف في الزمن الحالي، وأعلم أنك ستتحرك في الست جهات يمينا ويسارا ولأعلي ولأسفل وللأمام وللخف.. ستتحرك كل مرة في اتجاه. تقوم بحركة واحدة فقط وتكررها ستاً وثلاثين مرة. إبدأ الحركة بالالتفات لليمين ثم تقدم بقدمك بكل وزنك لليمين حتى تواجه هذا الاتجاه من أطراف أصابعك إلي رأسك. في أثناء هذه الحركة بجزئك الأسفل من الجسم تخَّيل أنك تحمل كرتىَ

تتس واحدة في كل يد، وستقذف هذه الكرات الخيالية لأبعد ما تستطيع، الوضع الأخير هو أن كلٌّ وزنك سيكون علي قدمك اليمنى مواجهاً تماماً لهذا الاتجاه وذراعاك ممتدتان أمامك وبطن يديك لأسفل. كل ذلك في حركة واحدة فعَّالة، إيماءة إلقاء واحدة متجهاً لليمين، والآن بعد أن حركت جسمك ينبغى أن ترسل طاقتك الداخلية لليمين، يجب أن تشع الطاقة من أطراف أصابعك وصدرك وركبتيك. حاول أن تلقيها من خلال الحائط الأيمن الذى تواجهه الآن. يجب أن تكون الحركة المادية (البدنية) بسرعة "استاكانو" (سريعة مع وقفات). يستمر الإشعاع لوقتٍ قصير ثم تعود باستاكانو لوضع البداية. من المهم العودة لهذا الوضع وكأنك لم تتركه. بالتالي لديك التزام تام بالاتجاه لليمين في إيماءة إلقاءٍ تساعدك علي أن تبعث، أو تشع طاقتك، ثم عودة إلي نقطة بداية واضحة وكأنك لم تتركها. والآن كررْ نفس الحركة لليسار فقط علي القدم اليسرى ملتزماً بالاتجاه الأيسر، لتشعَّ في هذا الاتجاه ثم عد إلي نقطة البداية. ومن هنا تحرك لأعلي نحو السماء والتزم بالاتجاه لأعلي وارفع وجهك لهذا الاتجاه لتشع فيه. ثم عد إلي نقطة البداية، ثم ألقِ كُلّ شيء لأسفل إلي الأرض واثنِ ركبتيك لتشع إلي أسفل من خلال الأرض ورأسك تواجه الأرض ثم عد إلي نقطة البداية. والآن تقدم إلي اليمين علي قدمك اليُمنى وذلك الاتجاه لتشع فيه ثم عُدّ. والآن ارجع علي قدمك اليسرى وألق بيدك للخلف لتشع فيه ثم عُدّ. هكذا تكون قد أكملت دورة كاملة فقد قمت بالاتجاهات الستة بنفس سرعة الاستاكاتو. كررها الآن مرة أخرى بنفس سرعة الاستاكاتو. ثم كررها باليجاتو (ببطء دون توقف) مرتين كاملتين، ثم قم بمرة واحدة استاكاتو وأخيرا مرة ليجاتو، يجب أن يكتمل كل

التدريب فيما لا يزيد عن دقيقتين.

اقترح مستر كاتتج أداء هذا التدريب علي خشبة المسرح للإعداد لعرض قبل السماح بدخول الجمهور، قمت بذلك آنذاك وما زلت حتى الآن، إنها طريقة رائعة لإحماء الأدوات، كما أنها تسمح لذلك بملء الفراغ بطاقتك الذاتية، إنه عمل مبدع تقوم به مع باقي الممثلين حيث إنه يساعد علي توفيق المشاعر، لا أستطيع أن أبدأ عرضًا بدونه الآن، إنه نوع من التنظيف حيث إنني أستطيع التخلص من الطاقة السلبية التي قد تعترض أفضل أهدافي كمؤدي.

كما أن هذا التدريب، أيضاً يساعدنا علي تأسيس هاتين السرعتين في الجسم، وبالتَّالي يتدخل الفهم الديناميكى للشخصية والجودة فنستطيع أن نكتشف الكثير بهاتين السرعتين لو رأيناهما كسبل تعبير حي".

٥- الحواس: التمدد والانكماش:

التمدد والانكماش مبدأ، ولكنه أيضاً أداة لأنه شيء يمكن أن نؤديه. إنه حدث داخلي ولو اتبعناه فسوف نرتبط بالمبدأ. التمدد والانكماش نشاط محدد يمكن توطينه أينما نختار، فمن الممكن تمّدد الجسم أو العضو أو الحواس أو الفراغ. إننا نحصل دائماً علي نتائج عظيمة حيث نرتبط به. هل نحن ننمو في مواجهة شيء أو شخص؟ هل نتمزق؟ هذان سؤالان يمكن الإجابة عنهما بسهولة كما يسهل أداء النشاط الداخلي.

تدريب ٧: العلاقة بالبشر والأشياء:

اطبق إحدى يديك ثم افتحها ببطء وأثناء ذلك قل لنفسك: إنك تنمو، حاول أن تمر بخبرة النمو المليء بالحياة والطاقة والتأثير والقوة، وعندما تصل لنهاية الحركة، عندما تتفتح يدك تماماً طبقها مرة أخرى وقل لنفسك: إنك تتمزق أو تذبل، وحاول أن تشعر بذلك، لأنه وبسبب هذه الحركة هناك حيوية تنسحب منك.. العب هاتين الحركتين بعض الوقت وأنت تتابعهما وتشعر بهما. استخدم يديك الاثنتين ثم ذراعيك، قم بذلك ببساطة ورقة وستعرف ما هو التمدد وما هو الانكماش، وعندما تفهم ذلك تستطيع أن تلعب به في خيالك.

قل لنفسك: إن لديك حاسة التذوق، إننا نعلم أن لدينا ذلك ولكن كشيء مسلم به، وبمجرد ذكر ذلك يكاد يكون اكتشافاً له، فنبدأ في تقديره لأنه شيء جديد. إننا نعلم أن حاسة التذوق في اللسان، ونستطيع أن نتذوق لوجود خلايا تذوق فيه. تخيل أنه من الممكن أن تتمدد هذه الحاسة. ستجد أن هذا نشاط معتاد. استمر في هذا النشاط الآن واتبع النشاط الداخلي. وأيا كانت الدفعات التي ستأتي بداخلك اسمح لنفسك أن تتبعها. استمر في اللعب طوال تلقيك لشيء من التمدد، وتوجه لشيء وانظر لعلاقتك به، والآن جرِّب العكس وقم بانكماش حاسة التذوق، لا شيء هنا عن التذوق حقاً، لذلك لا ترتبك من هذا التدريب فهو نظرياً عن كمش قدرتك علي التذوق، لو قمنا بذلك في تذوق الشيكولاتة لن نجد ما يبقى لأننا نضع طاقتنا في تذكُّر مذاق معين، وربما نكون محظوظين ونتذكره، ولكننا نشعر بنمو أو بذبول، تقدَّم نحو نفس الشيء واكمش حاسة التذوق هل ستكون لديك نفس العلاقة بالشيء؟

الآن جرِّب نفس الشيء مع حاسة الشَّم. قُلْ لنفسك أولاً إن لديك هذه الحاسة وستعرف فوراً أين؟ وما هي؟ سيجعلك ذلك تستطيع أن تكمشها، استمر في ذلك واتبع الدفعات. قل نعم لما يحدث لك، امسكه ودعه يأخذك، لاحظ كيف تتعامل مع العالم حولك.

أما الآن فمدد حاسة الشَّم واستمر في النشاط. قل: "نعم" واتبعه، لاحظ كيف تغيرت علاقتك بالشيء، تستطيع أن تقوم بهذا التدريب مع الحواس الخمسة وستكتشف عالماً ثرياً حقاً. وستجد أيضا أن ذلك مجرد البداية لأسلوب أطلق عليه تشيكوف "تمثيل صافي" وهو التمثيل بدون تبرير ولكنه مليء بالسيكولوچيا.

٦- سمات الحركة:

عندما نفهمُ قيمة العمل بالأشكال الأصلية يضع أسلوب ميشيل تشيكوف نوعًا آخر من المعنى ويبدأ نظاماً حقيقيًا في الظهور.

اقترح تشيكوف أن يكون سؤال (كيف؟) السؤال الأساسى الذى يحتاج الفنانون أن يسألوه، وفضَّل أن نترك سؤال (لماذا؟) لوقتٍ لاحقٍ في البروفة. وإذا بدأنا بسؤال لماذا؟ سنتعلق بمستوى جاف وبارد، فالسؤال فيه مجال قليل للخيال. قال: إنّ لماذا؟ سؤال شخص عالم.

... من يفعل؟ ماذا؟ كيف؟ هذه طريقة جيدة لتنظيم العمل. في النهاية سيصبح من الضروري أن نجيب علي لماذا؟ ولكنه يقترح أن كيف؟ سيعطينا إجابة لماذا؟. من الواضح أن من هو الشخصية، وهذا عمل مبدع يدور معظمه حول

كيف؟. وماذا؟ هي الأشياء التي تحدث ومعظمها يقدمه المؤلف، يبقى "الهدف" عمل الممثل وهذا أيضاً ماذا؟ سؤال كيف؟ يفتح عالم الإبداع لنا وتسمح لنا إجابة هذا السؤال أن نعود مرة بعد مرة لنرى مسرحيات عظيمة مثل روميو وجوليت، إذ إنها عن التحليل. وكل إنتاج لهذه المسرحية مختلف عن الآخر بسبب كيفية تحليلها.

نستطيع أن نستخدم مثالاً بسيطًا بوضع هذا السؤال، لماذا تدور الأرض حول الشمس؟ إنه سؤال للعلماء ويستطيعون أن يجيبوا عنه بهذه الطريقة:

> **"تفرز أي كتلتين قوة جاذبية لبعضهما (قانون نيوتن للجاذبية) وبالتالي تكون قوة الجذب بين الشمس والأرض كبيرة بما يكفي كى تجعل الأرض تخرج عن طريق الخط المستقيم التي كانت ستتبعه بناء علي قانون نيوتن الأول وكي تجعلها تتبع انتقالاً مفاجئاً".**

هناك قليل مما يثير الخيال. إنه شيء ممتع ولكنه لا يخدم الفنان. لو سألنا كيف تدور الأرض حول الشمس؟ نأتي فوراً إلي عالم من الصور والسمات. نرى صوراً للنهار والليل والوقت ومرور العام.. إلخ، كل هذه الصور لها بعض القوة لإثارة الفنان للعمل." إن كيف يحدث؟ " يظهر مباشرة في الفعل والجودة في مقابل الإرادة والإحساس.

نستطيع أن ننظر لسؤال كيف؟ من وجهة نظر التمثيل بالتعامل معه من خلال الجودة، إن جودة الحركة يجعلها مميزة. ولأنها حركة فإنها تتحدث مباشرة إلي الممثل. لو اخترت شيئاً حتى لو جريدة بعناية شديدة سيوقظ ذلك بداخلك اهتماماً بالشيء قد يكشف عن الظروف ومشاعرك تجاه الشيء. ولو اخترت

نفس الشيء بسرعة بلا عناية سيوقظ ذلك شيئاً مختلفاً وتكون هناك مشاعر أخرى مقابلة .لو آمنا بأننا نمثل لأننا ممثلين، فإن أية جودة في أغلب الأحيان ستتحدث إلينا خاصة حول كيف نتحرك.

في كتاب ميشيل تشيكوف "للممثل" كان أول التدريبات هو الإحساس بأن لك جسمًا وأنه يتحرك، وعلي الفور يتلو ذلك تدريبات علي طرق مختلفة للحركة. ويقدم أربع سمات مميزة للحركة وكل منها أصيل، والذكاء في ذلك هو أنه بالعمل علي واحدة من هذه السمات تعمل علي سمات كثيرة مختلفة في نفس الوقت.

إن الأسماء: التشكيل والطفو والطيران والإشعاع هي تقابل إلي حد كبير العناصر الأربعة للعالم: الأرض والماء والهواء والنار علي التوالي.. إن تدريبات تشيكوف هنا مباشرة للغاية: اصنعْ حركات بهذه الجودة أو تلك، يُعْطِكَ ذلك إحساسًا فوريًا جديداً بالحركة ينبه شعور الممثل بالحركة ليعي بما تثيره هذه الحركة المعينة.

إن حركات تشكيل (الأرض) يقاومها الفضاء كأنك تتحرك في فضاء من الطين المبلل. مثل النحاتين، وباستخدام كل الجسم تشكِّل وتنحت طريقك في (الأرض) الفضاء، وبالطبع تصبح الحركة بطيئة وثقيلة ومحددة واقتصادية، ويبدأ عمل الإرادة وتصبح فكرة الشكل ذات طابع مادي.

إن حركات الطفو (الماء) لا يقيِّدها الفضاء بل يقودها. الفضاء يطفو كالنهر. إنك تتحرك من شيء للتالي دون توقُّف أو اختيار لمجرد أنك تساير المجرى، قد يكون ذلك سريعاً أو بطيئاً، ثقيلاً أو خفيفاً. كذلك سنجد بالحركة راحة وسحراً

وسعادةً وبهجةً، فالحركة بهذا الشكل تشعِّر الشخصَ بألا حيلة.

أما الذهاب لحركات الطيران (الهواء) فتكاد تحدث قبل أن تعرف أنها حدثت، تطير في الفضاء بلا عودة، يتحرك الفضاء سريعاً جداً، الطيران بكل شكل لأعلي ولأسفل وبشكل دائرى، تأتي الصدمة والارتباك وربما الارتباط الخرافي أو الإدراك من الطيران.

أما حركات الإشعاع (النار) فتجذب النظر لنفسها ككشافات الضوء في الماء، تضيء هذه الحركات ظلمة الفضاء وتسمح لنا بالاتصال بأشياء أخرى خارج أنفسنا، نستطيع أن نتحرك لنضيء العالم، فالحركة مليئة بالفهم والمشاعر وهي دائما جذابة. وفي نفس الوقت مقوية بطريقة ليست صعبة أو شرسة. تذهب الحركات لما وراء الجسم بإشعاعات طاقة وهذه الحركات لها هدف ورؤية واضحة.

هذه هي القيود الأساسية للأسلوب الأصلي التي تساعدنا في التمييز بين هذه الأشياء. هناك أشياء كثيرة ممكنة، فالأرض أكثر بكثير من طمي مبلل، فهي أيضاً رمال ورخام وطوب، كل صورة تعطي حركة جديدة ولكن بخبرة مرتبطة. ولو وضعنا بعض الهواء في الأرض فقد تسهل الحركة أو نستطيع أن نصل إلي توقّف كامل وننحت طريقنا في الصخر، وقد تختلط الأرض بالماء لينتج الطمى، وقد يتجمد الطمي أو يُوْضَع في حرارة النار لينتج وسطاً هشاً يمكن الحركة من خلاله.

تجري المياه، ولكن الأشياء تطفو في كسل عليها لأعلي متأثرة بطبيعة المجرى، وقد يرتفع الماء في فيضان، أو تزيد المجاري المائية من الأمطار، وقد يكون الماء مدِّعماً أو هادمًا، تتحرك الأمواج بقوى خارقة لتأخذ الأشياء معها لتصل أو تتجرف، إنها أيضا تصطدم بشدة في شاطئٍ بوزنٍ وقوةٍ، هناك مجارٍ مائية ودوامات.. إلخ. وقد تعني المياه كلّ السوائل وكلّ يتحرك بطريقته: الدم، الزيت ، العسل.. إلخ.

وتستهلك النار الوقود وتعطي ضوءاً وحرارة ودخاناً. وقد تزمجر أو تنفجر أو ترقص أو تحرق أو تمطر لهباً أو تحدث فرقعة. إنها مدمرة ونافعة. فقد تضيء وتدفيء الليل، كما أنها تجعلك إما أن تفتح لها ذراعيْك أو تفر منها. إن النار جًّذابة ومستحوذة، رومانسية أو مفاجئة.

وعنصر الهواء سريع ورقيق. فهو بيت للطائرات والطيور ودوامات الغبار. وإيقاعه سريع وخفيف ورشيق. وتحدث الأشياء مع طيران الطائر مباشرة أو دون عناية أو تحديد. هنا وتوجد الريح الباردة والنسمة المعتدلة: رياح عاصفة وعواصف هوجاء، وسحابات من الدخان، دوامات هوائية، وتيارات هوائية صاعدة و وغازات.

هذه هي العناصر التي يرتكز عليها الكون، فنستطيع أن نستخدمها لبناء كوننا. إنها ركائز فننا الأساسية فهي تشكل العلاقات والأفعال وطرق وأداء الشخصية. فهي تقابل الظروف من خلال الجودة وتربط الصور بحقيقة الأداء.

٧- الإطار الفني: الحركة الواعية:

إن الحركة اليومية الطبيعية لا إرادية بصفة عامة، إننا نحتاج إلي الحركة لنعيش، وتصبح الحركة مؤدية لوظيفة أكثر منها معبرة ونفقد الوعي بها، ونحن كممثلين نحتاج إلي أن نربط بين الحركة والتعبير، وبين الحركة والحياة. والإطار الفني هو طريقة نستخدمها في قاعة الدرس أو أثناء جزء من البروفة ولا نستخدمها في العرض، لأنها تأخذ الكثير من الانتباه وسيبدو التعبير رنانًا. إننا ننال المعرفة واليسر باستخدام الإطار الفني. كل فعل ذي آثار يتكوَّن من ثلاثة أجزاء وهي: الإعداد، والفعل نفسه، والبقاء. وهذه الأجزاء الثلاثة هي التي تكوِّن الإطار الفني. وفي أثناء التدريب علينا بضرورة استخدام هذه الأداة، فهي سهلة الأداء وتستحق الجهد المبذول من أجلها. فيما يخص الحركة، يعني ذلك أنه سيكون للحركة ثلاثة أجزاء. الإعداد هو ارتباط الجسم الحي، والفعل نفسه هو الحركة المادية المؤدَّاة والبقاء: هو إشعاع الحركة. ويعني إشعاع الحركة أن نستمر معها طالما استطعنا إشعاعها مرة أخرى. إن الجسم الحي هو الذي يتحرك وراء الجسم المادي، ويضع هذا التطبيق حركة مقصودة في الجسم فيجعل أشياء كثيرة ممكنة ومبهجة أيضا.

تدريب٨: الإطار الفني:

يمكن أن نعود لتدريب (١) لنرى الإطار الفني. فقد ارتبط كثير من الإطار الفني بهذا التدريب: قف ثابتًا واشعر بحضورك بإحساسك بأن قدميك علي الأرض. إرفع ذراعك لأعلي مشيرًا إلي السماء. ابدأ برفع الذراع الداخلي للجسم الحي (الإعداد)، ثم اسمح لذراعك البدني أن تتبع حركة الإعداد هذه (الفعل

نفسه) عند نهاية الحركة عند أعلي نقطة إستمر في رفع ذراع الجسم الحي قدر استطاعتك (الاستمرار)، هذا هو الإطار الفني. بفعل ذلك تتضح لك الحركة. كما أنه أيضاً يدرب الجسم الحياة ليصبح مرتبطا بوعي، ولو عرف الجسم الحي كيفية الحركة يصبح من الممكن خوض خبرة الحركة بدون الحركة الفعلية للجسم البدني. إن ذلك مطلوب لو أردت أداءً ناجحاً من الإيماء النفسي.

٨ - الفعل: الإيماء النفسي:

ربما تكون أهم إسهامات ستانسلافسكى لفن التمثيل هي فكرته عن هدف ووحدات الفعل. فهي وسيلة لتشكيل العمل، ويساعد ذلك الممثل علي أن يستمر في العرض عبر الزمن،لأنه صلب وواضح وذو طاقة. إن هذا الفعل أو الحدث الدرامي يسمح للممثل أن ينطق بكلمات، ويتفاعل مع الآخرين بشكل من الضروري أن يتناسب مع القصة والصراع المقّدم. فبدونه سيكون النص مجرد كلمات مكتوبة ويتم إلقاؤها بصوت عال. فالاهتمام الحقيقى لكل ممثل هو معرفة نشاطنا في المشهد. إننا نستطيع تعريفه في كلمات وأفعال وأفعال قوية ونستطيع أن نضع هذه الأفعال في أذهاننا وسيقودنا ذلك إلي أن نظل نسير مع كل ما يقصده المؤلف المسرحي.

من الممكن أيضا أن نترجم هذه الأفعال إلي جمل أصلية فعلية تقودنا لإيماءات وقد تصبح هذه الإيماءات النقاط التي تقودنا. بما أن هذه الإيماءات (الأشكال) موجودة في الجسم فإنها تأتي إلي الممثل مباشرة كمعرفة أو ارتباط مادي بالحدث. فقد تولِّد دفعات لإرضاء الحدث. تسير الدفعات في الجسم

ويؤدى كما أنه غير مطالب بأن يفكر في شيء، لأن العقل متروك خارج الجهد، فالإيماءة الداخلية هي شرارة تؤدي إلي وهج الحياة علي خشبة المسرح.

يجب أن يكون أداء الفعل من خلال الإرادة ومركزه أسفل الجسم. ولسوء الحظ - غالبا - ما ينساب طلاب التمثيل من خلال العقل وذلك مركزه أعلي الجسم. وهذا التفكير يسبب بعض الصعوبة و التردد والتخبط. فالفعل ليس تفكير الشخصية، إنه إرادة الشخصية التي تأخذ شكلاً ما. وبوضوح إن الفعل يتعلق بالأداء وليس التفكير، ماذا أفعل؟ سؤال حتما يحضرنا كممثلين. فهو يقودنا إلي الشكل.

إن ما أقوم به شيء محدد للغاية، وكلما كان أكثر تحديداً كلما كان أفضل ولكن إيماءة هذا الفعل حية بالنسبة لي عندما أستطيع أن أجد أساس الفعل. فعلي سبيل المثال، إنني أحدد أن فعلي في المشهد هو إغراء الآخر عندئذ يجب أن أجد إيماءة كلها عن الإغراء. وأثناء البحث عنها سأجد أن إيماءة الإغراء هي عملية جذب إلي داخلي، إنني أغرى كى أناله، ولو نلته، إذا فقد أخذته. هذا هو ما يحدث، الأخذ بشكل محدد للغاية وهو الإغراء، وقد يكون أن الأخذ فعلاً أصلياً يحمل أفعالاً أخرى من الإغراء أو التجسس أو النهب أو الاستيلاء أو القتل.. إلخ.

عندما نعرف الهدف يقودنا ذلك إلي أن نراه بهذا الشكل: ماذا أريد؟ يساعدنا ذلك في معرفته. فبالنسبة لممثل يلعب دور ريتشارد الثالث قد يكون الأمر كذلك: "أريد أن أكون ملكا، حسنا قد بدأت توقظ شيئاً في الممثل، وفي

النهاية سيكون من الأهم أن يسأل "كيف أصبح ملكا"؟ تعدَّى الأمر الرغبة في أن يكون شيئاً ليصبح فعل الشيء. يصبح ريتشارد ملكا بالقتل والسرقة والإغراء والاستيلاء علي السلطة. إنه كل الوقت يأخذ شكلاً واحداً أو بآخر وبجودة واحدة أو بأخرى ولو وجد الممثل الإيماءة لهذا الفعل الأصلي "آخذ" وعمل به بأشكال كثيرة ستأخذه إلي أبعد من ذلك. وتساعد بساطة الاختيار الممثل علي استكشاف طاقاتها المتنوعة. ويكون الاستكشاف من خلال الجودة.. إن الأخذ ببطء وجُبْن يختلف عن الأخذ بسرعة وبعنف وعن الأخذ بجلال ومهابة. عندما تضاف هذه الصفات إلي الإيماءة فإنها تمنح خصوصية لكل لحظة أخذ. وفي المجمل يرتبها الممثل بإيماءة واحدة بسيطة. لا يوجد حوار شك داخلي أو تفكير ولا سؤال للذات "هل أنا في المسار الصحيح؟" . تفتح الإيماءة داخل الممثل مجرى ثابتاً للأخذ، وتولد مجاري الأخذ دفعات تحقق الفعل يصبح الجسم حياً بطرق جديدة وغير متوقعة، ويجذبنا الممثل لأنه يصبح رائعاً. هذه هي المنحة الحقيقة للفنان المؤدى، أن يقدم حالة رائعة للجمهور، طالما استمر الممثل في الروعة فسيجذب المتفرج بشكل كامل. إننا - أي مَنْ نعمل في المسرح - نشعر بالروعة من طاقات شيكسبير، ولكننا نادراً ما نشعر بها من الممثل، نعم إننا دائماً ما نأمل أن ننالها ولكن غالبا ما تكون المسرحية فقط هي ما ينالنا، اللغة، البنية والتواءات الحبكة وشكل المؤلف. وغالباً ما يخذلنا الممثل لأنه يعجز عن التقدم في تطوره ويعيش في رأسه وليس في جسمه.

عندما ننظر للفعل بشكل أصلي نجد أنه لا توجد أفعال أصلية كثيرة. كل شيء يبدأ بالرغبة ثم يؤدى إلي شيء آخر أكثر نشاطاً ومباشرة. "أنا أريد" في

حد ذاتها رغبة في الفعل. هناك إيماءة تعبر عن ذلك، إيماءة فطرية توقظ بداخلنا الرغبة وقد تكون أول إيماءة نقوم بها للعالم الخارجى كبشر، إنها إيماءة من الطفل الذى يجلس وحده وينادي على أمه ليس بكلمات بل بجسمه. تقول الإيماءة "أريد الراحة، أريد طعاماً، أريدك". أثناء قراءتك ذلك، تستطيع أن ترى هذه الإيماءة لأننا نعرفها جميعا فقد صنعناها جميعا، ولو قمت بهذه الإيماءة الآن فإنك تستطيع أن تشعر بالرغبة تسير في جسمك وتدفعك نحو الفعل.

نريد أشياءً كثيرة ولا نريد أشياء كثيرة. نرفض الأشياء التي لا نريدها بشكل حيوي، وهنا نجد أنفسنا مع جملة أخرى "أنا أرفض" وهذا أيضا بدائي وحيوي ومثير. مرة أخرى يصبح الطفل مرشدنا بدون لغة ، فنرى الطفل يعبِّر بإيماءة الرفض والاعتراض، إنه مرشد واضح لأنه لا توجد أية لغة سوى الإيماءة للتعبير عن أكثر الأشياء بدائية. ومع تطورنا لا تختفي حاجاتنا وأمانينا البدائية، بل تبقى في الجسم ونكون في اتصال مباشر ولكن غير واعٍ بها. فلدينا الآن كلمات ومفاهيم وأفكار وأدلة علي "لماذا ذلك"؟ و"لماذا تلك"؟ إننا نخلط شيئاً بشيء بسهولة، فكثير من الأشياء لها أسماء الآن وعلينا أن نتذكرها جميعا .عندما نعود للأصل تصبح الأشياء أبسط ولكنها ليست أقل.

قد لا نستطيع أن نقتنع وقد لا نريد أن نقتنع. يجب أن تظل وجهة نظرنا ورأينا كما هو دون أن يغيره شيء ."إنني متمسك برأيي"، تعتبر يقودنا إلي إيماءة جميلة، حيث نصبح متأصلين في معتقداتنا، ونسمح بغيرها لنغير أشياء رغم أننا نعلم أنها ستكون مستحيلة.

وفي بعض الأحيان بعد نقاش طويل وصرا ع وعندما لا أستطيع التمسك برأيى أكثر من ذلك بعد هزيمتي أو إفحامي، يصبح الاستسلام ضرورياً. وهنا يمكن توظيف إيماءة أصلية أخرى من جملة "أنا استسلم".

إن الكرم بداخلنا قوة حياة. من الصعب أن تشاهد أحدًا يعانى ولو بعض الشيء. إننا نفعل ما نستطيع لنساعدهم. نمزح معهم، ونصلّى من أجلهم، ونقبلهم، ونفرج عنهم، ونعزّيهم، ونتحداهم، ليساعدوا أنفسهم. كل هذه الأفعال تعيش في جملة "أنا أعطى".

لقد شغلني هذا العمل لبعض الوقت، قمت بتحليله فاكتشفت أنه هناك ست جمل للأفعال يمكن أن نطلق عليها أصلية. وكل باقي الأفعال أو الأهداف قائمة في: أريد ،أرفض ،أعطى، آخذ، أتمسك برأيى، أستسلم. لم أستطع أن أجد غيرها، ووجدت أنها كافية. ولأنها أصلية فهي تحمل معها الكثير من الأشياء. فالسمات لا نهائية العدد بشكل عملي، والسمة ستغير الأصلي إلي شيء محدد، إن التقبيل واللكم اللذان تبدوان أفعالاً متضادة - هما عطاء. أحدهما ناعم وحميم والآخر شرس وقوي. والإيماءات المحددة قد تختلف أيضا ولكن - بشكل أساسي - هناك شيء يأتي مني وشئ يذهب إليك.

من الأفضل مرة أخرى أن يكون الشخص محددًا قدر الإمكان فيما يخص الفعل المختار. فلا يجدي أن تقول ببساطة "أنا أعطي" لو كانت نيتيى أن أفرج عنك. يجب أن استقر أولا علي هذا الاختيار الواضح، نعم، أنا أفرج عنك. والسؤال التالي كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ لو بدأت أتحدث بصوتٍ عالٍ عن

"كيف أفرِّج عنك" وأثناء حديثي أستخدم يدي لتساعدني أيضا سأجد أنني أبدأ بلا وعي أن أقوم بإيماءات عن العطاء بشكل كبير. والآن أعلم كيف أقوم بها واستطيع أن أجد الإيماءة النفسية للعطاء بِسِمَتها الخفيفة واتجاهها لأعلي. إن عقلي يرضي وبالتالي لا أفكر فيها بعد ذلك. ولكن الأفضل من ذلك هو أن إيماءة العطاء هذه تبدأ في إيقاظ دفعات في الجسم. تساعدني هذه الدفعات علي أن أنتشلك من مللك أو أبهجك.

نعمل في التدريب بخمسة إيماءات أصلية وبالنسبة للتدريب هذه الخمسة ثرية بما يكفي. الدفع، الجذب، الرفع، والقذف والقطع كلها سبل لتحقيق الحالات الستة للفعل.. وهناك ستة اتجاهات للتمرين: لأعلي، ولأسفل،، وللأمام للخلف ،لليسار، لليمين، وهناك معلومات مختلفة من كل من هذه الاتجاهات، وهناك كما ذكرنا من قبل عدد لا نهائي من السِمات للعمل بها. والسمات مجرد صفات، وبالطبع من الممكن أن يكون ذلك عملاً محوريًا في البداية، لذلك ينصح الطلاب بالعمل بالسمات التي يسهل تخيلها كطريقة للحركة، وينصح بكلمات مثل بلطف، ببطء، بسرعة، بخفة، بثقل، بهدوء، بحرص، بإهمال، وباندفاع. ومن الأفضل في البداية أن نتحاشى الصفات العاطفية لأن الممثلين قد يخدعون أنفسهم بأن يقتنعوا أنهم يتحركون بغضب – مثلاً – عندما يكونون قد أصبحوا غاضبين ويبدأون الحركة. في الحالة الأولي هناك قوة فنية أما الثانية فقد تكون مصدر خطر بالنسبة لممثلين آخرين علي المسرح.

تدريب٩: الإيماءة السيكولوجية للهدف:

قل "أنا أريد" وكررها وكررها حتى تشعر أن هناك إيماءة تتكون بداخلك. ثم توقف عن القول وابدأ في التدريب علي الإيماءة، عظِّمها وضخِّمها، وضع قدر استطاعتك أكبر قدر من التركيز فيها. يجب أن تعرف حقا أنك تفعل ذلك. أشعر بما يدور بداخلك وأنت تقوم بالإيماءة خاصة وأن تشعها. توقظ الإيماءة مجارى الرغبة بداخلك. تعَّرف علي الدفعات التي تأتي من مجاري الرغبة التي تولِّدها الإيماءة. والآن استخدم الإطار الفني حتى تتعلَّم أن تقوم بالإيماءة بدون الجسم البدني، لا يقدر الإطار الفني هنا، فسوف يعطيك المعنى الحقيقى لإيماءتك. وسيسمح لك استخدام الإطار الفني الآن أن تأتي بالإيماءة علي المسرح لو احتجتها فيما بعد ستساعد في جعل الإيماءة إيماءة داخلية. وستجعل الإيماءة أحد "سُبُل التعبير غير الملموسة".

كُرر هذه العملية مع باقي الأفعال الأصلية الخمسة. إنطق الكلمات حتى تشعر بالإيماءة تتكون بداخلك.. ثم توقف عن الكلام واستخدم الجسم البدني واصنع الإيماءة يجب أن تأخذ الإيماءة كثيرًا من المساحة فلا يوجد شيء دنيوي عنها، هذه الإيماءات بدائية، وإنها مؤثرة لأنها بدائية. ستشعر بها عن طريق نطق الكلمات. ستوقظ الإيماءة الإرادة. استخدم الإطار الفني وراجع ذلك إشرح لفسك ما حصلت عليه من خبرة أكد عليه.

٩- البقعة الحلوة: استمرارية حركة داخلية:

هناك في كل فعل لحظة يمكن أن يطلق عليها أعلي نقطة. وهي عندما تنال أقصى رضىً من الفعل. فلو أردت حقًا أن ألطم شخصاً علي وجهه سأستخدم إيماءة ضخمة بعض الشيء. وأظن أن أكثر لحظة رضىً" هي عند لمس يدى للوجه. يمكن أن نطلق علي ذلك أعلي نقطة أو أحلي بقعة.

عندما نعمل مع جسم الحي نستطيع أن ندخل في خيال زمان/ مكان خيالي حيث يصبح من الممكن الاستمرارية في حركة صغيرة لوقت طويل في حالة اللطمة، ستكون عملية الحياة المستمرة في اللحظة التي لمست فيها يدي الوجه، تحدث اللحظة باستمرار.إنها لا تتكرر وتتكرر ولكن دائمًا، دائما جديدة ومفعمة بالنشاط، إنها اليد التي تلمس الوجه. رغم أننا قمنا بإيماءة مادية كبيرة جدا فإن كل ما نريده منها في النهاية هو جزء صغير جدًا. عند صنع إيماءة كبيرة واستخدام كل الجسم نصبح ملتزمين بدنياً بها. وأكمل وجه هو أن نجعلها تثيرنا. لا نحتاج أن نكرر هذه الإيماءة الداخلية الكبيرة، فبدلاً من ذلك مع استكشاف وتحرى الإيماءة سنشعر بالبقعة الحلوة ومكان أقصى إثارة لنا في الإيماءة. إن ذلك أيسر فعله بكثير من التحدث عنه. لو كنت تستطيع أن تحرك الإيماءة داخليًا فإنك ستستطيع أن تبقى علي البقعة الحلوة. يحتاج هذا الجهد الواعي أن يتم استكشافه واستخدامه في البروفة، لو فعلت ذلك سيتذكر الجسم كل ذلك ويستطيع القيام به بدون جهدٍ في العرض.

تدريب ١٠: استمرارية البقعة الحلوة:

أبتكر إيماءةً نفسية تعبِّر عن جملة "أنا آخذ" الأصلية. إعمل بها باستخدام كل الجسم، اشعر بالرضا لأن الإيماءة توقظ الأخذ بداخلك، استخدم الإطار الفني حتى يعرف الجسم الحي الخاص بك الإيماءة ويعرف أيضا كيف يصنعها بدون الجسم البدني. حاول أن تستمر في الإيماءة داخليا قدر المستطاع واتبع الدفعات.. إلخ.. عندما تقتنع أن الإيماءة إيماءة جيدة.. أي أن لهاالقدرة علي أن تحركك، إبدأ في البحث عن البقعة الحلوة. عُدّ لعمل الإيماءة بجسمك البدني، إنتبه بشدة أثناء صنع الإيماءة حيث إنك تبحث عن أكبر لحظة إثارة منها. كن واضحاً في مكان البقعة الحلوة المادي. والآن استخدم الإطار الفني مرة أخرى حتى تستطيع أن تقدم هذه البقعة الحلوة إلي الجسم الحي، والآن استخدم فقط الجسم الحي وعش دائما في اللحظة. إنك لا تحتاج أن تعيدها ولكن عليك أن تعيش الخبرة كأنها تحدث باستمرار. فإنك مرتبط بجهد مستمر هنا، إنه من الأشياء غير الملموسة فلا تستطيع أن تضع أصبعك عليه. ولكنك ستمر بخبرة واضحة. قد يحدث ذلك لكل المشهد إذا احتجت ذلك وقد يستمر في شكل المونولوج أو لحظة قصيرة.

١٠- الإحساس والطفو والاتزان والسقوط:

لقد لمسنا جميعا النار من قبل وحرقتنا، لذلك لا نحتاج أن نفكر كيف نتعامل معها. فكل خبرة خضناها قد شهدها وشعر بها جسمنا، وكان للجسم رد فعل، كما أنه سجلها أيضا.. ولو كنا نبحث عن الخبرة كإحساس شعر به الجسم في

مقابل ذكري لحدث معين فإننا نبدأ في اكتشاف أن هذه الأحاسيس مرتبطة معا. فكل أحزاننا قد نسيناها بنفوسنا الواعية ولكنها حية كأحاسيس فلم ينسها الجسم أبداً.. لا يهم الآن تفاصيل أي أحداث ماضية. فما نجده هو أن رد الفعل للحدث مازال هناك بداخلنا. يمكن أن نشعر به مرة أخرى، ويثير الحركات الداخلية التي قمنا بها عندما جربنا هذا الحدث أول مرة. كما أننا نكتشف أيضاً أن كل الأحاسيس التي أنتجت ردود أفعال فينا تعيش جميعاً فيما أطلق عليه تشيكوف "معملنا " اللا شعورى. كل الأفراح والمخاوف والغيرة والندم والحب والشكوك والحزن والآمال موجودة ويعرفها الجسم. فقد تراكمت كلٌّ منها في بيته، وكل بيت يعيش بداخلنا كأصول. وأستطيع أنا كممثل أن أستحضرها.

تحمل تحريات ميشيل تشيكوف عددًا محدودًا من الإمكانات، ولكننا سرعان ما نبدأ أن نفهم أنه بالتطبيق المناسب قد تتنوع هذه الاختيارات. إن من الأمثلة الواضحة لما أتحدث عنه هو هذه الأحاسيس. بدأ تشيكوف قبل وفاته بقليل أن يجرب الأحاسيس كأصول، واكتشف أن هناك ثلاثة أحاسيس أساسية. الإحساس الأول هو الطفو ويحمل كل المشاعر الإيجابية التي قد تمر بها، وهذا الإحساس المادي هو قدرتنا علي الحركة لأعلي، ونعبر عنه في لغتنا بأكثر من شكل، ولكن واحداً منها يكفي هنا، ونتحدث عن ارتفاع روحنا، إن أحاسيس الفرحة والفخر والحب والحرية والأمل.. إلخ تتحرك في الاتجاه العلوى ونشعر بها كأنها طفو. الإحساس الثانى هو السقوط ويحمل كل المشاعر السلبية التي قد نمر بها. إننا نتحدث عن السقوط في البؤس، والسقوط في اليأس.. إلخ، يتحرك الإحساس بالحزن والشك والارتباك والفزع واليأس إلي الاتجاه لأسفل

ونشعر به كأنه سقوط. الإحساس الأصيل الثالث هو الاتزان أو البحث عن التوازن ويحمل الأحاسيس المترجمة للفهم والبوح، وتأتي لحظات الاتزان عندما نجمع كل قوانا لنحتفظ بأرجلنا علي الأرض كى لا نسقط أو نطير، فمن السهل أن تسقط أو تطفو، ولكن الاتزان يتطلب كثيراً من العمل واليقظة والأحاسيس المصاحبة له بالهدوء والحتياط الهادئ والقوة والرزانة .. إلخ.

من الواضح أننا نظرياً لا نستطيع أن نطفو. فلدينا جاذبية أرضية تجذبنا نحو الأرض، كما أننا لا نسقط باستمرار لمجرد أننا نقف مرة أخرى. في الواقع إننا في نوع من التوازن المادي، فيمكن أن ننظر لأفعال الطفو والسقوط كأشياء نفسية صافية ويمكن ترجمتها إلي فهم مادي أو في هذه الحالة أحاسيس مادية، فتصبح حقائق ديناميكية للممثل كى يوظفها. يشعر الجسم بالأحاسيس.. وفي داخل الجسم تتقابل مع الحركات الداخلية أو دفعات الحركات. فقد يتعلم لاعبو الأكروبات كيف يسقطون دون جهد أو خوف فهذا عملهم وتصفق لهم علي هذا الجهد ولكن أي سقوط ولو بسيط لشخص ما سيؤدي إلي خوف مؤكد، تذكر عندما نويت الجلوس علي كرسي وقدرت المسافة خطأ فالإحساس الناتج كافٍ لكي يجعلك تطلق صرخة خوف يليها ابتسامة خفيفة بمجرد استعادة توازنك علي الكرسي. هذا السقوط لعدة سنتيمترات خبرة ديناميكية، إنه حقا حدث حقيقي يمكن أن يفيد الممثل.. وهناك أيضا لحظة يأس عندما نُوَقظ من حلم كنا قد بدأنا نسقط فيه. إن هذا عمل بدائي للغاية إلا أنه بشري، ولكن كل شيء ينتهي بمجرد استعادة التوازن.

بالتالي يصبح العمل: كيف أجعل السقوط النفسي يستمر؟ كيف استمر في خوف حقيقي متوازن؟ تعود طريقة ميشيل تشيكوف دائما إلي الخيال.. وبالتالي كي نتحدث عن سقوط مستمر يجب أن ننظر إليه كسقوط خيالي، سقوط يبدأ في الخيال ولكنه محسوس ولا ينتهي حتى ينهيه الممثل ,وليس السقوط نفسه هو ما يهمنا ولكن نشاط السقوط، وعندما يسقط الجسم البشري يكون هناك إحساس مصاحب. قال تشيكوف إن المدخل إلي مشاعر مفتوح من ناحية الإحساس. إنها عملية واضحة. وإننا نعلم كممثلين أننا لا نستطيع أن نتطلع للمشاعر لأننا نخاطر بالخروج بلا شيء سوى التوتر العصبى. وإننا نأمل في الأفضل ونثق في الإلهام، وإننا نتعامل من خلال مشاعرنا، كذلك قال تشيكوف فالمشاعر هي لغة الممثل.

يقتنع الممثلون بأنهم لو فكروا أفكارًا حزينة سيصبحون حزانى، ولكن ما يحدث بالفعل لنا كبشر هو أننا نفكر أفكاراً حزينة لأننا حزانى، وأن أجسامنا والإحساس بالحزن داخل الجسم هو ما يقودنا لأن تكون لدينا أفكار حزينة. إننا نلاحظ الحزن في أيدينا وفوق أكتافنا وأرجلنا حتى تثقل حركتنا وتشعر بإحساس السقوط، ودائما ما يكون ذلك حقاً ونستطيع أن نعيد خلق هذه الحركات الدنيا بخيالنا، بمجرد أن يبدأ الإحساس يأتي السيل الطبيعي للأحداث سلساً، حتى أن الإحساس يوقظ الشعور، والشعور يقودنا إلي العواطف التي هي في النهاية التعبير الذى يشاهده الجمهور.

وبالتالي فإن العكس صحيح،بالنسبة إلي الحركات المتجهة إلي أعلي والأحاسيس المصاحبة لها، وفي الخيال يمكن الطفو أو التحليق،وذلك ومن أجل

الاستمرار في ذلك وتجربة اتجاه الجسم أو أجزاء منه لأعلي. وتنتج عن ذلك الإحساس بالبهجة والسعادة والنصر أو الحرية.

إن الإحساس بالتوازن أكثر بعض الشيء لأننا نسلِّم بحالة اتزاننا الدائم ونجِّرب فقط الإحساس بالبحث عن الاتزان لنقي أنفسنا من السقوط. وفي التدريب نأتي بأنفسنا لنقطة السقوط حيث نحلِّق بأنفسنا كالذي يمشي علي الحبل. وعلينا أن نستخدم كل قوتنا لنمنع السقوط للموت. إن ذلك إحساس قوي ولحظة إفصاح وقوة بالممارسة، ويمكن استمرار هذا الإحساس وإطالته واستخدامه بقدر ما نحتاجه، وتعد هذه الأحاسيس الثلاثة الأولية عملاً علي الخط الرأسي.

أما الخط الأفقي باتجاهاته للأمام وللخلف فإنه بنفس القوة. إن الإحساس بالخوف هو حركة للخلف، إنه تراجع من السهل الارتباط به وينتج تأثيراً بالشك والجبن والإدراك والاهتمام... إلخ.

إن الإحساس بالحركة إلي الأمام هو أحد الأحاسيس النشطة للغاية والمؤكدة للإرادة والثقة والتوقع والتأكد والتصالح.. إلخ.

وإن الاتجاهات الصافية لليمين واليسار ذات معنى نفسي خفي. لكننا إذا نظرنا لهذه الاتجاهات كعمل تبادلي فسوف يبدأ شيء مثير يحدث. ونستطيع أن نضع أنفسنا في تجربة النمو أو التمزق، وهذا التمدد والانكماش مليء بالإمكانات، وهو صميم أسلوب تشيكوف. من الممكن أن تجعل هذه المبادئ إيماءات أو خبرات إحساس وأيضا كحركات داخلية.

يسعى أسلوب تشيكوف دائما لقيادة الممثل إلي فهم موضوعي للحالة البشرية. إن الأشياء التي تحدثنا عنها هنا بشرية فهي تنتمي لنا جميعاً وعندما نتصل بها نتصل فوراً لأننا نعرفها. ولكن الأهم عندما يشاهد الجمهور ممثلاً مرتبطاً بإحساس مادي يتعاطف معه كرد فعل. يقول الجمهور إن العرض حركهم لأن شيئاً ما بداخلهم قد تحرك بالفعل، ولو أخذوا وقتاً لتحليل ما يحدث فإنهم سيجدون أن الممثل الذي استخدموه ببساطة - صادق.

تدريب ١١: الإحساس كحركة داخلية في اتجاه:

إن هذا التدريب أحد التدريبات القليلة الموجودة في هذا الكتاب والتي تأتي مباشرة من ميشيل تشيكوف. فهو يقول إن الإحساس هو أبسط وأوضح طريقة للوصول للمشاعر التي نحتاج إلي التعبير عنها، وباللجوء إلي الإحساس وهو شيء مادي نكون علي أرض صلبة لأننا نتعامل دائما مع الجسم، قل لنفسك "أريد أن أعيش خبرة الهزيمة" إنك تستطيع أن تثق أن الجسم يعرف هذا الإحساس، ففي أي وقت في حياتك قد مررت بهذه الخبرة إن كان جسمك معك وسجله كإحساس، لو أعطيت نفسك الوقت والمساحة كي تعيش خبرة هذا الإحساس بعد أن تطلبه ستحصل عليه فهو ببساطة القدرة علي أن تسمع لحركة وتتعرف علي اتجاهها. ستشعر بهذا الإحساس بالهزيمة كحركة داخلية تتحرك لأسفل. دعنا نقول تشدك لأسفل هذا هو الإحساس المادي. ويوقظ ذلك الآن شعوراً وسيعطى هذا الشعور مجالاً للعاطفة، والعاطفة هي التعبير الخارجي الذى يراه الجمهور، إنه لشيء رائع أن تستطيع أن تنتج هذا الإحساس بطلبه حتى ولو كان غير مرتبط بأي ظروف أو سبب، ببساطة بمجرد أن تطلبه تناله.

ولو استمررّت في الإحساس بما يدور في جسمك، تستطيع أن تعيد هذا الأمر البسيط، أريد أن أعيش خبرة..." وجرب أحاسيس متنوعة، فالجسم يعرفها كلها، وهذه بعض الأمثلة "أريد أن أعيش خبرة الحب والخوف والقوة والنصر والحرية والحزن والفرحة والوقوف في ضوء القمر، والشك والغيرة والألم والسعادة. اطلبهم ستجدهم. إنك تريد خبرة الإحساس المادي. لا تقلق علي الجانب العاطفي، لو قدمت العاطفة نفسها اذهب معها ولكن عش في الإحساس فقط، فالأحاسيس قوية وستقودك، فالشيء المثير هنا هو أنها كلها معنوية بعض الشيء، بدون تبريرات أو ظروف أو سبب. إنه اختيارك كممثل أن تكون لك هذه الأشياء وتستخدمها عندما تكون الظروف الخيالية للمسرحية حولك والشخصية مرتبطة بما ستنال الشخصية الإحساس الصحيح لهذه اللحظة المحددة هذه ببساطة أضواء لامعة تشعل الحياة العاطفية الضرورية لو أنك ممثل، علي الظروف وحدها أن تكون كافية لإشعالك ولو لم تفعل فعليك أن تجد ما تريده بهذه الطريقة.

١١- التشخيص: العصا والكرة والطرحة:

من أجل خلق شيء جيد من الأفضل أن يكون لديك أساس واضح تبني عليه. من السهل أن تقرأ المسرحية ثم تصنع قراراً قائماً علي القراءة المبدئية. بذلك نكون قد بدأنا جَسَّ الأشياء بالفعل ولا توجد حاجة لتحليل أي شيء. ففكرة وحدة وصورة واحدة قد تأخذنا للمسرحية من وجهة نظر الشخصية، نستطيع أن نطلق علي ذلك أول ضربة جريئة فهي تفتح الباب لما هو غريب في المسرحية، ولو نظرنا لهاملت كمثال، بمجرد قراءة المسرحية يبدو لنا كمفكر وأفكاره تضايق

روحه وصراعه في الأحداث هو الصراع الذي يتبارى معه، ذلك ببساطة له معنى وتبرير كامل، نرتاح لهذه البداية، إن صورته كاملة كإنسان ولدينا وعاء نضع فيه المسرحية، إن رؤية هاملت كـ:١- مفكر ٢- يشعر ٣- يقوم بشخصية، يقودنا إلي صور قد تثير بداخلنا إبداعاً حقيقياً.. نستطيع أن نطلق عليه مفكراً لأن التفكير هو أول الوظائف المنوطة به إن في ذلك تفرقة وتصوراً هاماً في بحثنا عن الشخصية.

١٢- التفكير:

يتحرك التفكير كوظيفة بسمةٍ محددة. فهو مباشر ويعمل من أجل أن يجد طريقه متخللاً أشياء أساسية ليفصل الحق عن الباطل وما يصلح وما لا يصلح .. إلخ. كالسهم الذى يخترق الهواء، السهم هنا استعارة لأن شكله كالعصا، والتفكير عملية مستقيمة والعصا صورة مليئة بالاحتمالات لو طفنا علي الجسم تبدأ أشياء مثيرة تحدث لنفسيتنا فورًا.

تدريب ١٢: مشاركة صورة، عصا:

تخيل عصًا. وتخيل أن كل جسمك عصا تستطيع أن تتحرك. في البداية يجب أن تصبح عصًا، وانْسَ تمامًا أنك إنسان. إنه شيء خاص. إنه في أول الأمر فحصٌ تام من الجسم للصورة. إنك تعلم جسمك كيف يتحرك كعصا. ستجد أن حركتك ستصبح جافة وجامدة. حاول أن تتحرك بشكل كبير قدر الإمكان لتستغل أقصى مساحة ممكنة. قم بذلك لبعض الوقت حتى تشعر أنك حقا شاركت

الصورة وأن الجسم يفهمها. بمجرد أن يحدث ذلك يكون من الممكن أن تسمح للحركات الجامدة للجسم أن تلين خارجياً ويحين الوقت لكي تنقل اهتمامك من الخارج إلي الداخل. دع الجمود يسقط من الجسم المادي ولكن يستمر في الحركة كعصا مع الجسم الحي. قم بأنشطة حقيقية وعملية متنوعة، وانتبه لما يحدث لنفسيتك.. إسأل نفسك إن كان ذلك شعورك الطبيعى بالخبرة، ثم حاول أن تتعرف بالضبط علي خبرتك التي تمر بها. لو كنت تعمل بالطريقة الصحيحة ستبدأ تلاحظ أن هناك تحولاً. ليست هذه شخصية في حد ذاتها إن ما فعلته هو فتح الباب لما يمكن أن يطلق عليه "بيت العصا". استمر في صنع الأنشطة الحقيقية. امشِ واجلس، وقف واستلق، والتقط شيئا وأعطه لشخص آخر، وأنظر للأشياء والمسها.. إلخ.. ربما تلاحظ تركيزاً للطاقة في مكان ما بالجسم. ستشعر بفارق عن نفسك الطبيعية لأنك تتحرك بوعي، وهذا شيء لا نقوم به بشكل طبيعي. إن الحركة بوعي شيء هام وتأتي الصورة بمعلومات ليمتصها الجسم فهي سريعة وبسيطة.

والآن بعد ان صنعت بيت العصا ودخلت من الممكن أن تزور مختلف الغرف داخله، ويمكن تحديد نوع العصا التي ترغب في مشاركتها. دعنا نقول الآن إنَّ العصا هي خلة أسنان وهي نوع خاص من العصيان، فهي حادة من الجانبين ورفيعة وهشة. فيستطيع الشخص أن يخترق بها وتبقى رفيعة وسهلة الكسر وباستخدام خلة الأسنان كالصورة يعود إلي التركيز علي الحركة الداخلية. ستجد أنه شيء أكثر دقة وأقرب لشخصية ما. لكن لا يوجد شخصية كاملة في جسمك بعد، والغرف الأخرى المتاحة في البيت هي القلم الرصاص وجزع

الشجرة والسهم.. إلخ، أي شيء جامد ويتحرك باستقامة قد ينتمي إلي البيت.

إن نوع العصا الذي ينتمى لهاملت يرجع بالطبع لك وكيف تستطيع أن تتخيل هاملت أو سماته، إن هذه الطريقة الجديدة للحركة والسلوك في البروفة ستقودك إلي صنع اختيارات تخرج من فطرتك وخيالك بمقارنتك بما تأتي من العقل. فبصورة بسيطة يصبح من الممكن أن تبدأ بدون خطة. ستجد أشياء كثيرة للشخصية من خلال ذلك، ومع تقدمك في البروفة ستظهر لك صور أنقى كأنك مغناطيس وهذا العمل الفطري سيصبح مغطى بأشياء أكثر ثراءً وتعقيداً.

١٢ – الرغبة:

لو كنت ستعمل علي شخصية أخرى ليست مفكرة بل شخصية فاعلة وذات إرادة (دعنا نقول روميو وهو الذى يفعل أولاً طبقاً لأول انفعال) فإنك ستحتاج أن تزور بيتاً آخر. لو وضعنا الوظائف الثلاث في ترتيبهما الصحيح بالنسبة لروميو سنجد أنه أولا يقوم بالأفعال، ثم تكون له مشاعر، وبعد ذلك يفكر في مشاعره. سنكتشف هنا صورة كرة، كرة تدور وقد تستمر في الحركة. إنها هي الصورة المناسبة لروميو. عندما نتخيل شيئاً مثل الحركة الدائمة ننقاد إلي صورة بيضاوية كالكوكب في المجموعة الشمسية.

تدريب ١٣: مشاركة صورة كرة:

مرة أخرى ابدأ بصورة كرة، ثم استكشف جسمك كاملاً حتى تستطيع مشاركة الكرة، ليس من الضروري أن تجلس علي الأرض وتلتف بالرغم أنك تستطيع ذلك

لو أردت، حاول أن تعمل مع الشكل والشعور بالدوران والقفز واستمر في الحركة، ستجد أن حركاتك مستمرة بالفعل وكأنك تبحث باستمرار عن شيء يجذب انتباهك بشكل فعَّال ومستمر. استمر في ذلك حتى تشعر وكأن جسمك قد فهم أساس الكرة .والآن حول انتباهك للحركة داخليًا مثل الكرة، دع كل الحركة المعنوية تنسحب من جسمك المادي وابدأ في الحركة خارجياً بشكل طبيعي قدر الإمكان "إنك إنسان الآن، لكن طاقة الالتفاف والقفز الخاصة بالكرة تقودك من جسم الحياة. إسأل نفسك إن كان ذلك يشبه أي شيء من خبرتك الطبيعية، لو لم يكن فكيف يختلف؟ إبدأ في عمل أنشطة متنوعة كالتي صنعتها بالعصا.. وادخل نفسك في أنشطة تشبه كثيراً ما قد تقوم به الشخصية. يجب أن يتضح لك أن ذلك لا يشبه العصا. لا تزال ليست شخصية. إنها مجرد طريقة فقط لتقودك إلي هناك، إنك الآن في "بيت الكرة".لو أنك تتدرب حقا علي الطريقة الجديدة لرؤية الأشياء حينئذ يكون من المهم أن تصنع وتزور أكبر قدر من غرف هذا البيت قدر الإمكان. فهناك غرف ممكنة من كرة تنس الطاولة وكرة القدم والبلياردو والسلة والبيسبول والبيضة.. إلخ فما يربطهم بيت الكرة هو أن هذه الأشياء تلف وتقفز علي الأشياء، وكل منها مختلف عن الآخر، وكل له طريقة خاصة في الحركة، وكل له هدف مختلف وكل له سماته الخاصة، كل من هذه الكرات يعبر عن إرادة مختلفة، وإن تَحرِّيكَ - كممثل خيالي- هو أن تجد الكرة المناسبة لروميو. يمكن أن نطلق علي روميو فاعلاً لأن هذه هي وظيفته الأولي، ولكن المسرحية لن تعيش بدون مشاعره وأفكاره. إننا نبحث عن شكل خاص وطريقة للتحول من أنفسنا المعتادة إلي شخصية ثابتة، إنه رجل ذو إرادة ويمكن للكرة أن تساعدك في احتوائه.

١٤-الشعور:

النوع التالي للشخصية هو الشخصية ذات الشعور ويمكن أن تمثل چولييت ذلك فمشاعرها تقودها إلي فعل والفعل أخيراً يتم مناقشته. يحتاج هذا النوع من الشخصية إلي صورة أخرى نركز عليها وهي الحجاب (أو الطرحة). وهذا الشيء يتطلب تأثيراً خارجي ليتحرك فهي قطعة قماش خفيفة تبدأ حركتها في مكان ثم يتلو الباقي بعد ذلك وتظل ثابتة حتى تهزها الرياح أو يلتقطها أحد ويلقيها فهي رقيقة ولكنها قوية في نفس الوقت إنها ناعمة وطريقة حركتها فياضة وغير مباشرة.

تدريب ١٤: مشاركة صورة الحجاب:

كرر عملية التحرى الكامل للجسم عن الشيء الجديد. دع نفسك تصبح حجاباً من خلال حركتك. دع الإنسان وتحرك كشيء، لاحظ كيف تتحرك الآن وأن الحركات فياضة وناعمة وحقيقة وسهلة وهادئة.. استمر في ذلك حتى يمتص جسمك المعلومات من هذا الشيء. والآن ابدأ في التركيز علي الجسم الحي وهو يتحرك كحجاب والجسم الخارجي وهو يصبح بشرياً. لا يوجد شيء محدد في الحركة الخارجية، ولا شيء يجذب الانتباه، ولكن داخلياً الصورة موجودة. بمجرد أن فعلت ذلك ابدأ في فعل أشياء حقيقية واستخدم أشياءً وابتكر علاقات بين الأشياء بعضها. وأثناء ذلك دع جسمك الداخلي يقودك واسأل نفسك نفس السؤال الذى سألته مع العصا والكرة، هل هذه خبرتك

الطبيعية؟ لو لم تكن، فما هي الخبرة الجديدة؟ هل هذا تركيز للطاقة في أي مكان بالجسم؟ هل تحولت؟ واعرف أنك دخلت "بيت الحجاب" وكيف يختلف عن العصا والكرة... استمر في التدريب حتى تستطيع أن تخلق وتزور غرفًا متنوعة في بيت الحجاب. وكما فعلت مع الآخرين إنك تبحث عن أشياء ترتبط بالبيت وهذه الأشياء ذات طبيعة رقيقة في طريقة حركتها ومرونتها.. ومن الأشياء التي يمكن أن تجدها في هذا البيت هي القطن، والحبل، والسلسلة الحديدية، وخيط الذهب، والستارة، والحرير، والحزام الجلد، والفوطة المبتلة، والبطانية.. إلخ

عندما تتحرك هكذا سوف تفهم أشياء معينة. ستعرف فوراً أن جوليت لا تستطيع أن تتحرك كعصا. ومن المستحيل أن تتخيلها كعصا، ولكنك سترتاح لها وهي تتحرك كحجاب ويعود لك اختيار نوع الحجاب الذى يتلاءم مع چولييت.

يمكن إدراك الهدف من هذا العمل عندما تصنع توحداً نفسياً مع الصورة المختارة.. بعد ذك تبدأ في أن تدرك أن لكل صورة سيكولوچي وتقودك كل صورة لشيء خارج حياتك اليومية، ولكنه مألوف في نفس الوقت، يبدأ العالم أن ينفتح أمامك كمصدر للإبداع.

تقودنا هذه الصور الثلاث الأصيلة إلي أنواع. وهذه الأنواع. تعيش حقاً في عالم الدراما. قد يضم النوع الشخصيات التي نعمل عليها ولكننا لا نستطيع أن نرتاح بمجرد معرفة النوع.. بل إننا نحتاج إلي أن نتعمق في الأشياء من وجهة نظر النوع.

١٥- التشخيص: الأصل، الإماءة النفسية:

يعَّرفُ القاموس كلمة الأصل علي أنه "النوع الذى تخرج منه كل الأنواع" وأنه أيضا يضم أفكاراً أصغر تدور بداخله. فمثلا فكرة القطة أصيلة فمن السهل أن ترى الأسد والنمور كحيوانات مختلفة ولكنها كلها قطط، القطة كأصل تجمعهم معا في حين أن كلاً منهم منفرد بذاته في نفس الوقت، ولو كنا ندرس هذه الحيوانات فقد يسهل عملنا أن نراهم أولاً كقطط ثم أسود ونمور.

كان للرائد النفسي كارل يونج Carl Jung مساهمة كبيرة فيما يخص أثرالأصول كصور جمعية علر نفسية الإنسان، وكان عمله وأعمال أتباعه مكثفة ومنيرة. إن الصور المحددة وجدت طريقها في حياة الإنسان عبر ثقافات مختلفة، تجلس الصور في مكان بداخلنا أطلق عليه يونج اللا وعي الجمعي وقد انصب التاريخ الثقافي في هذا اللا وعي الجمعى، إنه نطاق في النفسية البشرية نشط ولكن تصعب السيطرة الواعية عليه.

تعتمد الفكرة - التي قدمها ميشيل تشيكوف عن التمثيل - اعتماداً بالغاً علي هذه الفكرة عن الطاقات الجمعية. فنجد أنه من خلال التدريب والممارسة نستطيع أن نتوقع ردوداً محدودة لصور معينة، لو امتلأت غرفة بالممثلين وطلبنا منهم خلق حركة كبيرة للجسم المادي تعبر عن أصل البطل بوضوح . فإننا سنرى الجميع يتحركون في نفس الاتجاه، فالأبطال في كل مكان في التاريخ وفي كل الآداب العظيمة من ديفيد David الذى يذبح جولييت إلي لوك سكايواكر Luke Skywalker الذى يهزم الإمبراطورية الشريرة، فهذه الصور تعيش بداخلنا ونرد

عليها بتحريك الجسم. والأهم بالنسبة لنا هو الاتجاه الذى يتحرك فيه الجسم. ففي غرفة الممثلين المتحركين سنرى أن الإيماءات الفعلية التي يخلقها الممثلون ستختلف عن بعضها. وهذه نتيجة لفردية الممثل الذى يقوم بالحركة. لكن كل هذه الحركات ستكون لأعلي وللأمام، لأن ذلك رد جمعي لطاقة هذا الأصل. فالاتجاه الذى تريد أن تذهب له الحركة هو المعلومة المفيدة للممثل، لأنه يستطيع أن يعتمد عليها كحقيقة، إنها أولاً دفعة. لو أنك تحركت في هذا الاتجاه فإن هناك معلومة تأخذها وتعمل بها، ولو شاهدت أنا الحركة كمتفرج فإنني أفهم شيئاً عما يحدث وهذا الفهم غير واع بل محسوس.

إننا نصنع الارتباطات بأفكار شخصية أكبر كمادة للإبداع.. فالأشياء الأصلية هي كيفية تعامل اللاوعي مع الوعي والجسم هو وسيط هذا الاتصال. ويمكن أن تأخذ العملية بالعكس. فبصنع إيماءة نفسية تتوافق مع أصلٍ فإننا نستطيع أن نلمس الاهتزاز داخل اللا وعي الناتج عنه إثارة الوعي. ذلك هو أساس أسلوب ميشيل تشيكوف في التمثيل. وبكلمات تشيكوف:

"كل ما تمر به من خبرات في حياتك وكل ما تلاحظه وتفكر فيه ولك ما يجعلك سعيداً أو حزيناً، وكل الندم أو الرضا وكل حبك أو كرهك ولك ما تتوق له أو تتحاشاه، وكل إنجازاتك أو إخفاقاتك وكل ما أتيت به للحياة مع ميلادك من طباعك وقدراتك.. إلخ، كلها جزء من عمق اللا وعي الخاص بك. موجودة، منسية، أو غير معروفة لك، فهي تمر بعملية تنقية من كل النرجسية. تصبح مشاعر فحسب بالتالي تظهر وتتحول وتصبح جزءاً من المادة التي تخلق فرديتك منها نفسية الشخصية والروح الوهمية."

(ميشيل تشيكوف: للممثل)

للعمل علي الحركة بهذا الشكل بعض الفوائد. إنه يقود الممثل إلي حركات محددة مرضية للمشاهدة والتدريب، كما أنه يشجع الشعور بالشكل ولكن الأهم أنه يدِّرب الممثل علي أن يحرك ما أطلق عليه تشيكوف "الإيماءة الداخلية". يجب أن تصبح الإيماءة النفسية في النهاية إيماءة داخلية. إننا نجدها مع الجسم المادي وتقابل الأصل ويكون شكلها أصلياً. لا تعرض هذه الإيماءة للجمهور، يجب أن تصبح إيماءة داخلية، صورة أصلية كما يقول تشيكوف "بلورة لقوى إرادة الشخصية". هذا تطبيق آخر للإيماءة النفسية، تقول الإيماءات النفسية للحدث "افعل ذلك الآن". وتقول إيماءة الأصل "أنا أكون". تساعدنا الإيماءة علي أن نعرف الطبيعة الخاصة بهذه الإرادة. إنها الشخصية التي تقوم بالأشياء. "إنني أفعل ذلك الآن".

من السهل أن تجد الأصل كنموذج للشخصية. فقد قال أرسطو إن الإنسان هو إجمالي أفعاله، يجب أن تقرأ المسرحية وتضع قائمة بالأعمال التي تقوم بها الشخصية خلال المسرحية فمن خلال ما تم تحقيقه نستطيع أن نفهم الفرد.. التزم بالحقائق التي يقدمها المؤلف في إطار المسرحية ويمكن أن تطلق علي هذه القائمة قائمة الأعمال، وعندما تصنعها ستقدر علي رسم نتيجة محددة للشخصية، إن الأصل هو الخط الرابط بين هذه الأعمال بعضها ببعض.

قد تساعد الصورة وحدها، ولكن قد تتعمق أكثرفي الإرادة لو قمت بإيماءة عن الأصل. لو كنت تقدر الدفعة تقديراً مادياً بإعطائها شكل عندئذٍ سيتم دمج الصورة. والإيماءة النفسية هي الأداة التي ستصلح الإرادة في جسمك. يبدأ الممثل الموهوب مركزا علي هذه الأداة بالذات في صنع رابطة مع أدوات أخرى تم

استخدامها خلال البروفات، إنها مسألة طاقة تطبيقية تنتقل في مجالات مختلفة. وكل منها يهتز متعاطفاً مع مصدر واحد.. وباستخدام الأصول كطاقات اهتزاز ديناميكية تكون مهمتنا أن نصنع حالة بداخلنا بحيث يكون هناك اهتزاز تعاطفي معهم، هناك حقاً أشياء يشعر بها الممثل وهي غذاء بالفعل للتعبير الفني. هكذا يعمل المبدأ الرابع.

لا يدخل الممثل المسرح وهو يصبح بالأصل، بل تتغذى عليه الشخصية وتعكسه بيسر في كل سلوكها. لم ينصح تشيكوف بأن يقدم الممثل الأصل كشخصية، إن للصورة قوة كبيرة فهي ليست فردية واضحة. يبدو الممثلون الذين يقدمون أصولاً فقط في عرضهم أقوياء ولكن عاديين. إنهم غير واضحين بعض الشيء وسرعان ما نفقد الاهتمام بهم، لأنه لا شيء يظهر، إنها مجرد طاقة تلقى، قد تكون مذهلة لبعض الوقت وربما تكون مفيدة بشكل أسلوبي آو رسمي، ليس الشيء في حد ذاته هو الذى يعجبنا ولكن نوع قوة إرادته. بوعي أو بدون وعي هذا ما بنى المؤلف عليه الشخصية، إنها الطاقة الموجودة خلف إجمالي أعماله. إن هذه طريقة مباشرة للإمساك بأساس الشخصية، فهي كما يقول تشيكوف "أول جرس واضح ندقة للشخصية". ومن خلال البروفات تصبح طاقة الصورة معروفة مباشرة للجسم لأن الجسم يخلق الإيماءة النفسية للأصل وبالتالي يعبر مباشرة عن اهتزاز طاقته.

إن الارتباط بالأصل يعطى الإبداع الفردي للممثل شيئاً يستطيع الغوص فيه. سيكون لكل ممثلة رد علي صورتها وستعرف كل ممثلة عندما تصل للصورة التي ستخدمها وستبدو تأكيدات واضحة وكأنها تقول "هذه هي الصورة التي سأعمل

بها". سيدتى نوع من الجرس بالداخل والهدف الحقيقى من العمل بالأصل هو إيجاد لكل العناصر المبعثرة أمامنا. يجب أن يكون هناك شيء جامع، مبدأ رائد، شعور بالجملة يسمح بالتمثيل.

تدريب ١٥: الاتجاه والإيماءة النفسية:

من أجل أن تجد الإيماءة النفسية التي تعبر عن الأصل ابدأ بالوقوف ثابتاً وهادئاً مع شعورك بقدميك علي الأرض. حدِّد أصلاً ما برقة وكوِّن الكلمة وانطقها. ضع انتباهك داخل جسمك بعد أن تقول الاسم، ستشعر بدفعة للحركة. لو كنت تنتظرها ستشعر بها. ستوجه دفعتك نحو اتجاه أي ستشعر وكأنك تريد أن تتحرك لأعلي أو لأسفل، للأمام أو للخلف، تمتد أو تنكمش وقد تريد أيضا أن تتحرك في مزيج من الأمام ولأعلي أو للإمام ولأسفل.. إلخ. لو تعرضت علي الاتجاهات الست في أثناء التدريب، ستفهم عمَّ تبحث، كرر ذلك عدة مرات باستخدام أصول مختلفة، قف ثابتاً وفي هدوء، وحدِّد اسم الأصل، وانتظر الدفعة، وحدد أي اتجاه توجهك له، وهذه بعض الخيارات الممكنة، الملك، المهرج، الخاسر، الأم، البطل، العبد، الشهيد، الضحية، الرب، الشيطان، العاهرة، اللص، اليتيم، الأب، الجندي، الحالم.

إن الإيماءة النفسية حركة كبيرة لكل الجسم تعبر عن أساس الأصل فهذه الإيماءة يجب أن تتحرك. ولأن تعرف لأي اتجاه يتحرك الأصل فأنت تعرف ٨٥٪ من الإيماءة و١٥٪ الباقية هي من أجل إعطاء شكل لهذه الدفعة باستخدام الذراعين والرأس والرجلين واليدين والقدمين، إنك بالفعل تعرف الإيماءة، بالتالي

١ -٢ -٣ ابتدى والفعل هو الذى سيحدد لك إن كانت جيدة أو مفيدة لك. فلو كنت تشعر بطاقة الأصل فلديك إيماءة يمكن تطويرها، ولو لم يكن الأمر كذلك اتركه وابحث عن غيره. عندما تطبق هذا النشاط سرعان ما تجد طريقك في عالم ثري بالمشاعر والصور والدفعات. وقد تنمي الإيماءة بطرق متعددة، قد تغير طبيعة الحركة وتنال خبرة. إن أي تعديل طفيف في الإيماءة سيعطي ظلاً آخر للأصل، ومن الممكن أن تجد سمة خاصة بالإرادة بتنمية الإيماءة.

١٦- التشخيص: المركز الخيالي:

إنه أكثر من واضح أننا عندما نفكر نستخدم عقولنا. وهذا الجزء المفكر له مكان خاص جداً في جسمنا. نستطيع أن نقول إن الرأس هي مركز التفكير. فهنا نحسب ونخطط ونحدد ونحلل ونبتكر ونقبل ونرفض، بكل ذلك تكون رأسنا نشطة ولو قلنا إن هاملت شخصية مفكرة، بالتالي تكون رأسه نشطة، ونستطيع أن نقول إن حياته مركزها هناك ومن هناك يكمل باقي حياته.

وبما أن چوليت شخصية حساسة، فإنها تبدأ حياتها من مكان مختلف. رغم أنه مبدأ شعري - فإن الجميع يواقعون علي أن قلبها هو مكان عواطفها. تتكسر القلوب وتلتئم وقد تكون دافئة أو باردة وقد تدق بسرعة في خوف وبسهولة في فرح. فالقلب المفتوح يسعد من يقابلة ومن الصعب أن تكون مع قلب مغلق. نستطيع أن نقول إن - بما أن القلب في الصدر فهو مركز الإحساس. حياة چوليت تبدأ هناك ومنه تكمل باقي حياتها.

أما رغبتنا الموجودة أسفل الجسم فهي نتيجة شهواتنا ورغباتنا. إن الأحشاء والأُرَبية والحوض وأعلي الفخذيْن كلها تشتعل بلهيب رغباتنا. قد نستطيع القول أن الحوض هو مركز الرغبات من هناك تبدأ حياة روميو ومنها يكمل باقي حياته.

عندما نبدأ في ملاحظة الحياة المادية للناس فإننا نرى هذه الأشياء. فمجرد رؤية شخص يمشى فإن من الممكن وبسهولة أن نرى أين مركزه. فهذا المركز هو المركز لأن كل شيء يأتي منه ويعود إليه ويجمع بفاعلية وراحة كل أجزاء نوع الفرد.

إننا بالفعل نعرف النوع لأن المؤلف وضحه لنا بكتابة الشخصية بشكل محدد، وقد استكشفنا النوع بمشاركة صورة مناسبة علي جسمنا المادي، نستطيع أن نعيش خبرة الشخصية الآن ونصنع طريقنا تجاه شيء محدد يجمعه النوع، إن المركز الخيالي طريقة لمساعدتنا فيه. بواسطته نحدد المكان الذى سنتحرك منه في الجسم بدقة.

إن هذا نوع مختلف آخر للإيماءة النفسية للأصل. فالحركة من مركز لها أثر قوي علي كيفية تحريك للجسم.إنها حجر أساسي في تنمية الإيماءة النفسية للأصل، كما أن المركز الخيالي أيضا أداؤه مؤثر في حد ذاته لتعريف شخصيتك، فهي طريقة واثقة ومؤكدة نحو التحول.

تدريب ١٦: الحركة من المركز الخيالي:

قف وأقدامك ثابتة علي الأرض، ثم ارفع ذراعك كأنك ستلوِّح.تحرك بوعي واعرف أنك تحرك ذراعك، وحاول أن تعيش خبرة الحركة كأنها تحدث لأول مرة. سيسمح لك ذلك أن تعرف ماذا أنت فاعل أو ماذا تحتاج لتحريك ذراعك. إن الحركات المعتادة مثل ذلك دائماً ما نفعلها بلا وعي. بعد أن تعرف ماهية الحركة نستطيع أن نتحرك بشكل محدد للغاية وتكون لنا خبرة جديدة ومفيدة من حركاتنا، لاحظ أن حركة الذراع هذه تبدو كأنها تبدأ من الكتف أو أعلي الذراع وتستمر حتى تكتمل.

الآن تخيل أنك مرتبط مباشرة برأسك، وأنه من الممكن تحريك الذراع من الرأس بالطبع الذراع غير مرتبط مباشرة بالرأس، لو عاملت جسمك كوحدة، كشيء خارق ترتبط فيه كل الأجزاء ببعضها، ستستطيع أن تفعل ذلك. هذا الارتباط خيالي ومرتبط بالطاقة. إنه ليس عضلياً، وبمجرد أن نجربه سنفهم مباشرة أنه من الممكن أن نحرك الذراع من الرأس. لاحظ كيف تغير إحساسك بالتلويح بعض الشيء عن طريقتك الطبيعية في أدائها، جرِّبه مرة أخرى بالذراع الآخر، ثم حاول أداء أنواع مختلفة من الحركات مثل لمس شيء أو المشي أو الجلوس حتى الكلام. اسمح لنفسك أن تفعل كل شيء وكأن الأصبع والردْفان والقدم أو الصوت مرتبط مباشرة بالرأس.

والآن حاول أن تلوح بذراعك وكأنه مرتبط مباشرة بمركز الصدر، أنا متأكد أنك ستلاحظ اختلافاً بعض الشيء عن الحركة السابقة التي كانت مرتبطة بالرأس. حاول أشياء كثيرة مختلفة وأنت تعي أنك تبدأ حركتك من مركز الصدر

ومن الجيد أن تكرر نفس الأنشطة التي قمت بها عندما تحركت من الرأس كمركز لترى بنفسك الاختلافات.

بمجرد أن تشعر بالاختلاف حقا، ابدأ في تكرار نفس الأنشطة ولكن الآن من الحوض وكل الجزء الأسفل من جسمك ومن خنصرك إلي شفتيك، كلها تكون مرتبطة بالحوض.

إن تغيير المركز ينتج استمرارية في الوجود، فكل شيء يبدأ في الانسجام مع المركز، فهو يسمح لنا أن نجد طريقنا نحو نوع معين من السلوك ونستطيع أن نعود ونعود لنفس الإحساس بالوجود، لأن الحالة النفسية دائما ما تنعكس علي الجسد.

إن وضع انتباهك في المركز الخيالي هو طريق واضح لتعريف مادية الشخصية، فالقدرة علي الحركة من الرأس أو الصدر أو أسفل الجسم ليست سوى مجرد بداية. ففي هذه المرحلة كل شيء - ببساطة - ميكانيكى، وبمجرد أن تبدأ في الارتباط بالصور يحدث التحول الحقيقي.

تدريب ١٧: تعريف المركز الخيالي بصورة:

والآن بما أنك تستطيع أن تتحرك من مركز، ابدأ في التجربة بصور مختلفة في المركز. تخيل أن الشمس في صدرك وأنك تشعر بالدفء وبقوة الشمس تشع من صدرك إلي أعلي الرأس والي أسفل الرجلين والقدمين وعبر الكتفين والذراعين والأصابع. الشمس في صدرك هي مركزك وتلمس كل جزء قبلاً،

فهذه أو أي صورة تختار أن نصنعها هناك - ستسبب نوعاً من نقل الطاقة داخلك، ربما ستشعر بنفس مختلف أو بإحساس مختلف مع الاحتكاك بالأرض، فقط لاحظ التغير. الآن حرك ذراعيك ليلوح كالتدريب السابق ولكن اسمح للشمس الموجوذة في صدرك أن تحرك لك ذراعك. استسلم لذلك تماما وثق أن الشمس تستطيع وستحرك ذراعك. جرب حركات بسيطة أخرى، ولكن اسمح دائما للشمس في صدرك أن تقوم بالعمل بدلاً منك. سيحدث شيء قد يدهشك، هناك حرية وسعادة تأتي من الاستسلام للصورة، نعطى المسئولية لشيء ليس من طبيعتنا ونفتح المجال لاحتمالات رائعة للتحول. دع الإيماءات البسيطة تفتح المجال لأشياء أكثر تعقيداً مثل المشي والكلام والجلوس والوقوف والجري.. إلخ. فدائما الشمس تقوم بها.

تستطيع أن تستمر في هذا التدريب طالما يسعدك. هذه الطريقة في التحول سهلة وحرة. تستطيع أن تغير الصور والأماكن، والمركز الخيالي ممكن أن يكون أي مكان تختاره، غيِّر صورة الشمس بنقيضها، حجارة من الثلج، ضع الثلج في الرأس وتحرك مع سماحك له أن يحركك، ثم ضعه في الصدر، ثم مرة أخرى أسفل الجسم، تعمل الصورة مع المكان معا لتقودك مباشرة إلي نفسية واضحة ولكنك لم تفكر علي الإطلاق في النفسية.

ليست هذه الأماكن من رأس إلي صدر إلي أسفل الجسم هي حدود اختياراتك، فقد يكون المركز الخيالي في أي مكان تختاره. إنني اقترح أن تبدأ بوضع المركز في الرأس أو الصدر أو أسفل الجسم بسبب الارتباط الواضح بالتفكير والشعور والرغبة. ومن الممكن أيضا أن يكون المركز خارج الجسم، فوق الرأس بعض الشيء أو خلف الظهر أو أمام الصدر.. إلخ.

١٧- التشخيص: جسم خيالي:

انطلاقاً من أن النفسية والجسم شيء واحد نكتشف بسهولة أن نوع جسم الشخص غالباً ما يحدد شخصيته. دائما ما يكون شكل جسم الإنسان ثابتاً ولكن الحجم والمواصفات تتنوع من شخص لآخر. تساعد هذه الاختلافات في تشكيل شيء محدد عن شخصياتنا.

عندما نقرأ مسرحيات جورج برنارد شو نجد صوراً واضحة لشخصياته، لأنه يصفهم لنا بالتفصيل، ولكن عندما نقرأ شكسبير نجد القليل. بالتالي نحن نبتكرهم بينما نراهم. يقترح تشيكوف أن نقرأ المسرحية ونحاول أولاً أن نتخيل شكل الشخصية وكيف يمكن تمثيل المسرحية. عندما نقرأ المسرحية، نرى في الخيال الأشخاص تقوم بالأحداث. يحدث شيء عندما نتخيل شخصية ما في المسرحية حيث إن هناك شخصية منفصلة عن أنفسنا. إن القيام بذلك الشيء البسيط يصنع لنا خيالاً يفوق حدود حياتنا. نستطيع أن نتخيل أشياءً موصوفة كمتعلقات بالشخصية ولكننا لا نملكها. لو كنتُ أنا نفسي كل الوقت فإنني لا أشعر بجسمي واعياً أبدو وكأنني بطريقة مختلفة، أعرف من أنا بسبب شكلي، وعندما أمرض أو أعرِّض جسدي إلي خبرة أخرى في عندئذ "لا أشعر بنفسي" حقا. أشعر وكأنني شخص مختلف وسأستمر كذلك حتى أشفي وأعامل جسمي كشيء مسلَّم به. بالتالي إن تغيير شيء عن الجسم سيعطيني فوراً إحساساً مختلفاً بالنفس. هذا الإحساس بالنفس هو ما نعنيه باستخدام كلمة نفسية في أسلوب تشيكوف. إن تغيير الجسم سوف يغيِّر النفسية.

يبدو تغيير الجسم عملية مستحيلة ولكنها سهلة وبسيطة وممتعة. إننا نعمل دائما بنفس المباديء ونفس نوع الأنشطة. إننا نجد لهما تعريفات جديدة فقط. إن مباديء الخيال والطاقة والشكل تتجه نحو ابتكار الجسد الخيالي.

هناك طرق عديدة لصنع الصورة ولكن هناك طريقة واحدة فقط لخلق الجسم الخيالي، إنها خطوة واحدة أخرى لخلق وعاء لقوة إرادة الأصل كي تدخل فيه. يساعد الوعاء في تنقية قوة الأصل ليفرز شخصية معينة، إنه يفعل ذلك بأثر رائع علي كيفية حدوث حركة الإيماءة النفسية.

يجب أن تكون الصور التي ستختارها في خدمة الشخصية والمسرحية. لو بدأت تتبع الخيال بهذه الطريقة، فإنك تستطيع مثلا أن تجرب انحناءة ظهر جسم ريتشارد الثالث. سيكون لك الحق في أن ترتدي الملابس لأنك ستفهم نفسية الرجل مقوَّس الظهر وسيكون لذلك أثر حقيقى علي كيفية إغواء ليدي آن Lady Amne.

تدريب ١٨: تغيير الجسم.. للجسم الخيالي:

قفِ ثم انحن لتلمس أطراف أصابعك واثبت عدة ثواني واستمر في الشهيق والزفير وأرْخِ عضلاتك. إن لم تستطع لمس أطراف أصابعك فلا يهم ذلك، انحن فقط. ثم ابدأ في الوقوف ببطء، وأثناء ذلك قل لنفسك أنك عند الوقوف تماماً سيكون طولك ثلاثة أمتار، وستكون شخصاً طويلاً للغاية نسبياً، ابدأ في المشي في الفضاء. واجلس علي كرسي. وقم من عليه. وأفعل أشياء متنوعة، في كل

لحظة عليك أن تشعر بأن طولك ثلاثة أمتار، إنك لا تستطيع أن تمد جسمك المادي لهذا الطول، ولكنك تستطيع أن تحول طاقة الجسم الحي إلي هذا الحجم.

بعد حين انحن مرةً أخرى وارتخ وأثناء وقوفك ببطء قل لنفسك إنك عندما تقف تماما سيكون طولك متراً وقُمْ بنفس نوعية الأنشطة ولاحظ الفرق مع نفسك منذ عدة لحظات وكيف يختلف ذلك عن نفسك الطبيعية.

من الممكن أن تغير أي جزء من الجسم لأي حجم أو شكل. إن ذلك هو تشكيل دائم للجسم الحي.

وبوضع ذلك في الاعتبار غيِّر رقبتك برقبة وثور. والآن حرك رأسك بالرقبة الجديدة، فحتى مع تغيير جزء واحد فقط تبدأ في الإحساس بنفسية جديدة، غيِّر الرقبة مرة أخرى برقبة طفل رضيع، العب بصور من صنعك، أنظر لشخص لا يشبه جسمُه جسَمك وتخيل أنه جسمك. يمكن أن تجرب تغيير كل الجسم أو تركز علي تفاصيله، فمثلاً ركِّز علي اليدين وغيِّر يديك. وبمجرد أن تغيرها يجب أن تستخدمها كيديْن، عندئذ سوف تشعر أنه قد أصبح لديك يدان جديدتان.

تخيل أن يديك مصنوعتان من الكريستال الزجاجي الفاخر. إنهما من الزجاج ولكن عليك أن تحركهما وتستخدمهما كيديْن. تضعهما في جيبك وأزرار قميصك بيديْك الجديدتيْن.

لو كنت قادراً علي أن يَدَىْ الشخصية التي ستلعبها، والرقبة والشفتين أيضا فإنك تذهب إلي ما هو أبعد لتجد نفسية جديدة تماماً. ولأن علينا أن نستخدم

أيدينا لنفعل الأشياء التي نفعلها وعلينا أن نستخدم رقابنا لنحرك الرأس وعلينا أن نحرك الشفاة لنتكلم فسيظهر شخص جديد حقاً. ستظل آنت ولكن في حالة إبداع.. ستستطيع أن تفعل أشياء وتؤمن بأشياء عن نفسك تناسب الشخصية التي تلعبها. ولك كل الحرية في ذلك وإنه لشيء ممتع أن تأخذ أشكالاً جديدة ومختلفة.

١٨- التشخيص "الجو الشخصي":

لو كنت تفكر في صديق قديم وتحاول وصفه في عدة كلمات، ستكون هناك فرصة جيدة لوصفك وذكرياتك عن هذه الشخصية كى تعطي الجو الشخصي. إن الجو يشير إلي المكان الذى يحيط به. وفي حالة الجو الشخصي فإنه يعني الفراغ المحيط بالشخص ويمكن وصفه بعدة طرق. فهناك طرق معينة لوصف الناس توضح كيف يتفاعلون مع العالم إن الصورة القديمة للشخص الذى يحتفظ دائماً بكوب زجاجى نضعه ملآن، أو الشخص الآخر الذى يحتفظ بكوب زجاجى نضعه فارغًا هي في حد ذاتها طريقة أخرى لوصف الجو الشخصي. ونستطيع أن نتخيله كفقاعة تحيط بالشخص وبداخلها يمكن أن نضع أي شيء نحبه. فمن الممكن أن نملأ الفقاعة بالضحك - مثلا - وحتى يكون المكان المحيط بالشخص مليئاً بالضحك. ليس بالضروزة أن يسبب ذلك ضحك الشخص كل الوقت ولكن يكون الشخص أكثر عرضه لأن يجد أشياء مضحكة وأشياء أخرى غير مضحكة. ولشخص آخر قد يمتليء الفراغ بالدموع، والممثل المرتبط بصورة مثل هذه لا يبحث عن طريقة للبكاء ولكنه يستخدم طريقة خيالية وبلاغية للشخصية، طريقة لحزن حاد. تمثل هذه الفقاعة سواء مليئة بالضحك أو الدموع الفلتر بين

الشخصية والعالم. إن ما يأتى إلي الشخصية من الخارج يأتى من خلال الفلتر، وما تعطيه الشخصية إلي العالم يخرج من الفلتر. إنها سبيل آخر للثبات، فهي تحمل أشياء كثيرة معاً عن الشخصية وهي أداة عظيمة لتنشيط المبدأ الإرشادي الرابع.

تدريب ١٩: الجو الشخصي والمذاقات الأربعة:

غالبًا ما نصف الناس بأنهم لاذعون أو حلوون أو مروّن (ذوو مذاق لاذع أوحلو أو مُرّ) إننا لا نقول إن ذلك هو طعمهم ولكننا نقول إن شيئًا محددًا وواضحًا عنهم، فهو فهم مشترك وطريقة لفهم مختلف الناس. إنه اتفاق لدينا، والشيء المثير هو أن هؤلاء الناس يعتادون أن يكونوا كذلك. وذلك بسبب جوهم، فُقّاعتهم وفلترهم.

تخيل أن الفضاء المحيط بك مباشرة مليء بالحلاوة. عندما تستطيع أن تتقبل هذا الخيال خذ خطوة لهذا الفضاء واشعر بالحلاوة علي وجهك وفي صدرك. تقبلها فقط وغير مطلوب منك أي شيء آخر. التفت إلي اليمين وتخيل أن الحلاوة تأتي لك، وارفع ذراعك ويدك لترحب بها في فقاعتك. ما هي الإيماءة التي تحيي الحلاوة؟ إن لها طبيعتها الخاصة. أشعر بالحلاوة علي يدك اليمنى وذراعك وكتفك والآن انظر إلي اليسار ورحب بهذه الحلاوة في فقاعتك. ما هي طبيعة الإيماءة التي تحيي الحلاوة؟ بدون النظر، اعرف أن الحلاوة فوق راسك، تنتظر هناك وتهتز ثم تبدأ في السقوط علي رأسك وكتفيك كأمطار السكر. اشعر أن هذه الحلاوة تحط علي رأسك وكتفيك، ثم تأتي من الخلف وتلمس

مؤخرة رأسك وظهرك. إنك محاط تماماً الآن بالحلاوة، سيأتى لك العالم من خلال الحلاوة وستتعامل معه من خلالها. اسمح للجو الشخصي أن يلعب بك. لا تشعر أنك ملزم بدفع أي شيء أو حتى أن تتعامل بحلاوة فقط. دع الحلاوة تكوّن الفلتر بينك وبين العالم، وبعد حين عندما تشعر أنك مرتبط بالجو الشخصي ضع انتباهك علي طرف صورتك، إنك لا تحتاج أن تجرب وتذوق أي شيء حلو فهذه ليست الغاية، إن طرف اللسان هو الجزء الذى تنشطه الحلاوة بالنسبة لنا جميعا، إن تخيل جو شخصي من الحلاوة حولنا يأتي به ثم يصطاده وضع الانتباه علي طرف اللسان. إن استخدام المذاقات الأربعة طريقة لربط الفنان بداخلك، فهي تأخذك خارج نفسك، وتقودك لشخصية. إنها معرفة يفهمها الجميع. يمكن أن تكرر التدريب السابق مع باقي المذاقات من مرّ ولاذع ومالح.. والجزء الأخير من التدريب الخاص باللسان هو المتغير الوحيد هنا. فالمر تشعر به علي جوانب لسانك والحامض في المؤخرة والمالح في الوسط.. وبمجرد أن "اصطدت" المذاق يسهل جدا التغيير حيث أن لديه القدرة علي تلوين كل شيء تفعله الشخصية، يجب أن نلاحظ أنه لا يعنى إحاطة الشخصية بالحلاوة إنها لا تعبر عن أي إحساس أو شعور حتى لو أنه يبدو غير ملائم للحلاوة فقد يصبح الشخص ذو الجو الشخصي الحلو غضبان أو حزيناً ولا يزال لديه فلتر حلو حوله. ونفس الشيء ينطبق علي باقي المذاقات. تستطيع أن تتخيل كيف يمكن أن يضحك شخص لاذع. إنها ليست طريقة محدودة لرؤية الأشياء. إنها خيالية ومقوية.

١٩- الجو: ربط الفضاء:

إننا نعملُ بالفضاء في الاستديو. إننا نؤمن بأن الفضاء وسيط قادر علي أن يحمل أفكارًا أو صورًا متنوعًة. ثم نضع هذه الصور في الفضاء ونسمح لها أن تعود إلينا. كما أننا نعمل دائماً علي الجسم لنجعله حساساً لاستقبال المؤثرات والدفعات والمشاعر والنوايا، عندما تعوَد لنا الصور يتسلمها الجسم. فالفضاء المحيط المليء بشيء خيالي محدد مثل الغبار سيلمس الجسم ومن هنا يكون له رد فعل، إننا لا نعمل كى يرى المشاهدون الغبار ويقولوا "آه إننا نرى الممثلين في غرفة مليئة بالغبار لأنهم يكحّون". بل إننا نعمل كى نصنع روابط سيكولوجية داخلية. كيف تتأثر النفسية بالفضاء؟ لقد جربنا كل أنواع الأشياء والخامات والدفء والبرودة.. إلخ. ثم اتبعنا أفكار تشيكوف عن الجو وبدأنا نملأ الفضاء بالمشاعر والأمزجة والألوان. كان ذلك ممتعاً في العيش وفي المشاهدة. لقد استمتعنا باكتشافاتنا و لكننا سرعان ما وقعنا في المتاعب. أصبح الجو مغرياً للممثلين وقد انساقوا بشكل ما للعب المشاعر أو الجو فقط ثم يختفي كل الإبهار عما يفعلونه. أصبح الارتجال ومادة النصح شائعة وغير واضحة.

إنه لخطأٌ فادح أن تترك الممثلين يلعبون جوًا، لأن كل النوايا الحقيقية والأفعال تصبح ثانوية. ويحذرنا تشيكوف من ذلك. إن رد الفعل للجو هو ما يجب علينا أن نهتم به.

إن ما اكتشفناه - كنتيجة لكلِّ باقي التدريب لحساسية الجسم - هو أن الأجواء يمكن أن يدركها الممثل مع حركة الفضاء علي الجسم في اتجاه محدد،

فمثلا جو الكارثة يحرك الجسم لأسفل ويبدو أن الهواء نفسه يسقط علي الكتفين والرأس، وأصبح هذا الوعي مفتاحاً حقيقياً لإيجاد طريقة يعتمد عليها للعمل مع الجو، وعند العودة إلي المشهد فقد استخرجنا اسم الشعور أو الجو واستبدلناه بتخيل أن الفضاء يمكن أن يحرك الجسم. أن يعطي ذلك شعوراً بالحرية وأيسر بعض الشيء في العمل لا يغرى الممثلين بعد ذلك كي يلعبوا جو الكارثة، بل يطلب منهم ببساطة أن يكون لهم رد فعل للفضاء الذي يتحرك لأسفل بشدة عليهم. إن ذلك أبسط مما يبدو. فبمجرد أن يجهز سيعمل عن إرادتنا وبالتالي نبغى مع رد الفعل الصافي لشيء خارجنا وتختفي مسئولية استحضار كارثة ويكون الممثلون أحرارًا في الاتصال ببعض ولعب الأهداف المطلوبة منهم. ويجري كل ذلك محاطاً بفضاء ديناميكي ذى طاقة. تصبح حركة الفضاء حقيقتنا ولسيت مجرد فكرة كارثية غامضة بكل الأفكار التي قد ترتبط بهذا المبدأ،سوف يمنع التفكير أشياء عن الحدوث. إن أي شيء مرتبط بالحركة سوف يصل دائماً إلي الممثل كقوة.

تدريب ٢٠: ملعوب بالجو:

امشِ للأمام في ثقة والتزام واعرف أنك تتحرك للأمام. قل لنفسك إنك تتحرك للأمام وأن تفعل ذلك. ستجعلك هذه الجملة واعيًا تمامًا بالاتجاه. تخيل أنه مع حركتك يتحرك الفضاء حولك أيضا فهو يتحرك معك، وبعد بضع دقائق توقف عن المشي وابدأ تتخيَّل أن الفضاء مستمر في الحركة، يتحرك بك آتيا من خلفك لأمامك. ركز علي ذلك واترك جسمك يصبح منفّذاً. والآن اشعر بالفضاء

يتحرك من خلالك، إنه تخيل، ولكنه سهلٌ الحدوث. اسمح لنفسك أن يكون لها رد فعل لهذه القوة التي تتخللك. قم بأشياء بسيطة، واترك الفضاء الذى يتحرك من خلالك يبدأ في اللعب بك، وكأن جسمك أداة تعمل بالرياح، عندما يتحرك الفضاء من خلالك في هذا الاتجاه تظهر هناك نبرة معينة. تعلب بمجرد قدرتك علي فعل ذلك ستلاحظ أنك تبذل مجهوداً قليلاً كى تحتفظ بهذا التخيل حيًّاً، وبعد ذلك سيبدو كل شيء وكأنه يحدث وبذاته، وسيكون المجهود الوحيد هو أن توقفه عندما تحتاج لذلك. والآن أنت في وضع رد الفعل. وسيؤثر ذلك علي الأشياء التي تفعلها وأيضا الطريقة التي تؤدي بها. إنها طريقة للشعور بما يحدث حولك. إنها طريقة لخلق تأثير غير ملموس يحيط بأحداث المشهد ويكون التركيز بالنسبة لك هو أن تبقى متفاعلاً، بالتالي إنك لا تلعب أي شيء بل ببساطة تعيش في فضاء يؤثر عليك . لن يفصلك ذلك عما يجب أن تفعله. بل سيسمح لك أن تفعل تلك الأشياء ولكن بصفة خاصة في هذا الفضاء الديناميكي في الاتجاه للأمام.

يمكن أن تفعل نفس الشيء في الحركة للخلف. ففي فضاء كبير مفتوح امشِ للخلف وقل لنفسك إنك تتحرك للخلف، واجعل ذلك نشاطاً واعياً، تخيل أن الفضاء حولك يتحرك للخلف معك، وبعد بضع لحظات عندما يتضح لك أنك تتحرك للخلف توقف. وتخيل أن الفضاء مستمر في الحركة للخلف. يتحرك الفضاء من الأمام للخلف بغض النظر عن أية طريقة تدور ستكون لها دائماً نفس العلاقة معك. يجب أن تظل ثابتا في التخيل. دع جسمك يصبح مليئاً بالمسام، حتى يستطيع الفضاء أن يتحرك الفضاء خلال جسمك، يدخلك من الأمام

ويخرج من ظهرك، ستلاحظ فوراً أن هذه الخبرة لا تشبه السابقة حيث كان الفضاء يدخل الجسم من الخلف ويخرج من الأمام. تقبل فكرة أن جسمك آلة تحركها الرياح وهذه هي النغمة الملعوبة. عندما يتحرك الفضاء للخلف اشعر بذلك وتفاعل معه. لو ظهرت الصور والدفعات بداخلك، اتبعها فربما ستشعر وكأنك وسط بعض الظروف، العب بها كلها ورحب بأي شيء يأتيك.

إن الاتجاهات الديناميكية هي للخلف وللأمام ولأعلي ولأسفل ومتمدد ومنكمش. والمفتاح هو أن تصبح واعياً بمعنى الحركة في أي من هذه الاتجاهات. والنشاط هو أن تحرك الفضاء،والتركيز هو أن تتفاعل مع الفضاء الذي يتحرك خلال الجسم.

بمجرد أن تنجح في التدريب يمكن أن تبدأ في اللعب بوضع الحركة في مركز محدد. ففي أثناء حركة الفضاء للخلف مثلاً دعه يخترق الرأس فقط. هذا شيء محدد وله ديناميكيته الخاصة، وتستطيع أيضاً أن تدع الفضاء يخترق من الصدر أو الرِّدَفين، وهذه تنويعات ممكنه لأي من الاتجاهات الستة.

٢٠- التمثيل المستمر:

يحدث التمثيل لأننا ممثلون. وهذا سبب كافٍ للتمثيل. قال تشيكوف إنه من الخطأ أن تعتقد أنك في نفس اليوم الذي تعمل فيه بالتمثيل تصبح ممثلاً، وعندما تنتهي هذه الوظيفة فإنك لا تصبح بعد ذلك ممثلاً حتى تجد مشروعاً آخر، إن هذا استغلال عقيم للوقت والطاقة. إن هذا الاعتقاد سيقتل قدراتك

وإمكاناتك. وسوف يصيب ارتباطك بذاتك المبدعة وموهبتك بالكسل. إن المسرح يتطلب حياة متزايدة. ومن الضروري أن تستمر في التدريب حتى تستطيع تنمية الإحساس بالحياة المتزايدة. عليك أن تطوّر هذه القدرة علي التمثيل بدون تبرير وبدون أي علة أو أسباب خارجية. أما طبيعة الممثل فهي الشيء الذى ينميه الأسلوب. ومن الممكن أن نمثل دائما لأننا نسعد به، ولو أردنا أن نفعل ذلك ونتبعه سيقودنا إلي إيحاءات جديدة، وطرق جديدة، واكتشافات جديدة، وطرق فهم جديدة للأدوار التي ستأتينا. إن هذه القدرة علي التمثيل المستمر ستعدنا للثقة اللازمة كى نصبح مبدعين، إنها حقا مجرد لعب بالأسلوب عندما يمكن ذلك. إن التمثيل أساسًا هو قدرتنا علي العطاء من داخلنا. لو لم نُنَمِّ قدرتنا علي العطاء فلن نعرف الكرم الذى يجب أن نعمل به. والعمل المستمر يعني أن نجد طريقة ما للتدريب كممثل. خذ جزءًا من الأسلوب والعب به في أوقات لا تفعل فيها شيئاً سوى المشي أو الجلوس أو الانتظار. لو ارتبطنا بعملنا لا يمكن أن ندعي الملل لأننا نستطيع دائمًا أن نثير أنفسنا ووعينا بالتمثيل. فحتى المشي - باستخدام الإحساس بالراحة - هو تدريب لقدرتنا علي التمثيل. فإن فعل ذلك يخرجنا من وعينا الطبيعى الكسول وتقدم لنا علاقة بالثراء الذي يكون خاملاً بداخلنا بوجه عام. بالتدريب هكذا فإننا نفعل الآن شيئاً بوعي مبدع. كما أننا نستطيع أيضًا أن نقوم بجولات أثناء لعبنا بالمركز الخيالي أو الجسم الخيالي. نستطيع أن نكون العالم من حولنا بالتركيز علي الأشياء التي نراها وبالشعور "بشخصية" الأشياء في عالمنا.إن أسلوب تشيكوف أداة كبيرة للإثراء المبدع لأننا عندما نستخدمه بشكل صحيح ننقاد إلي خارج شعورنا الطبيعى بالذات، ونضع أنفسنا في اتصال بالقوى المبدعة التي ستدعمنا دائماً فكلّ شيءٍ سيتغير خاصةً طريقة رؤيتنا للدور الذى سنلعبه.

الفصل الخامس

التطبيق

إنَّ تعلُّم هذا الأسلوب هو من تحرِّي الشخص نفسه، ومن خبراته ومن اخفاقاته ونجاحاته. قد تشتتنا الممارسة فمن السهل أن تفقد الطريق وأن تركز على شيء واحد بينما يكون الهدف شيئاً آخر. يثير العمل إمكانات كثيرة، ويحتاج الطلاب أن يتعلموا أين يركزون انتباههم. يجب أن يوجههم المدرس إلى الاتجاه الصحيح في بحثهم. فلو عرفنا عمَّا نبحث فسوف يسهل علينا أن نجده. بمجرد أن نضع الأسس بالداخل يستطيع الطلاب أن يلعبوا ويختاروا ما يريدون أخذه من الأسلوب.

نقدم الجزء التالي كطريقة لاستخدام الأسلوب بشكل عملي للممثلين والمدرسين والمخرجين. بأن أسلوب العرض مختلف عن الجزء السابق في أنني سأعمل مباشرة على الممثلين مُعْطيًا توجيهات وتعليمات. قد تبدو الأمور مختلفة هنا، لذا سأعطي مقدمة قصيرة للقارىء. سأتحدث معظم الكلمات، ولكن هناك أيضا أسئلة وتعليقات للممثلين أثناء ورش العمل. تنقسم الأصوات الكثيرة الموجودة في الدورة أو ورشة العمل أو البروفة إلى صوتين: صوتي وصوت الطالب.

١- التسخين:

هيا نقف في دائرة ونلعب بالكرة حتى تسخن أجسامنا.

ها هي الكرة، تخيل من فضلك أنها شديدة السخونة على اللمس، ألقها ببساطة إلى زميلك إلى اليمين - لا تجعل زميلك يسعى لالتقاطها. ركز على هدفك، يجب أن تمسك الكرة وتلقيها في الدائرة، كن واضحاً في العطاء،

فالتمثيل أخذ وعطاء. فهذه لعبة كناية عن التمثيل. أرجوك تأكد أنك تأخذ الكرة في يدك ثم ألقها لزميلك على يمينك، والآن سنضيف كرة ثانية ودعها تذهب من واحد لآخر في الدائرة وهي ساخنة أيضاً. يجب أن تمسكها وتلقيها. والآن كرة ثالثة ولكن في الاتجاه العكسي، أرجوك لا تدع الكرات تسقط على الأرض، كن يقظاً لما يحدث فالكرات الثلاث تتحرك بسرعة.

دعونا نقف للحظة.

يكاد الجميع أن يفقد أنفاسه وهم مشدودون. إبق على اتصال بالأرض واشعر بأن أقدامك تلمس الأرض، وبالتالي ستكون في هذا العالم وليس في عالم آخر. يتطلب التمثيل حضوراً وهذه اللعبة أيضا تتطلب حضورًا. يجب أن تكون حاضراً هنا وإلا فسدت اللعبة.. إننا نوقظ الجسم للتمثيل بهذه اللعبة.

كان ذلك أفضل.

والآن توقف، أيا من كانت معه الكرة يحتفظ بها وبحرارتها. ودع نفسك تتعامل مع الحرارة. دع عضلاتك تلين، فلا شيء سيأتي من الشد. من الواضح أنها ليست ساخنة حقا ولكنها حرارة متخيلة. تقبل الحرارة الخيالية. والآن ابدأ اللعبة مرة أخرى.

سنبدأ ونتوقف عشوائيًا ومن تبق الكرة في يده بحرارتها يدع جسمه يشعر بعدم الراحة من الحرارة للحظة. سأقول "ابدأ" وتستمرون في الإلقاء، استخدموا أجسامكم بسهولة. عبروا عن أنفسكم بخفة. إن أجسامكم هي كل ما لكم ، إنها أداتكم التي نوقظها.

٢- التمدد والانكماش:

باستخدام أجسامكم المادية حاولوا أن تكونوا أكبر ما يمكن، ثم أصغر ما يمكن. ابدأ الحركة من القرفصاء ثم اخْرُج مستخدما كل جسمك. إنك تتحرك الآن، فاسمع جسمك، اسمع المعلومات الآتية لك لأنك تقوم بحركة التمدد هذه. استمر في التنفس وأنت تقوم بهذا التدريب على الإيماءة، قل لنفسك إنك تتمدد، أنك تنمو. أرجوك حاول أن تشعر أن الأمر كذلك، اسمع ودع الجسم يتحدث لك والآن تحرك في الاتجاه العكسي للانكماش وعد إلى حيث بدأت التمدد.

أن تصبح أكبر ما يمكن أو أصغر ما يمكن إنه ليس مسألة خاصة بوضع ما، بل العملية نفسها، فالديناميكية الحقيقية وراء ذلك هي التمدد أو الانكماش، إنها إيماءة، والإيماءات تؤدى لحركة.

حاول أن تعي أنك كائن ذو ثلاثة أبعاد، وأن لك قمة وقاع ومقدمة ومؤخرة.. نكاد أن ننسى أن لنا ظهراً وبالتالي تظل تكبر وتتفتح للأمام ولكنك تبدأ في الانكماش في ظهرك وتشد هناك أو في الرقبة لأنك تحرك رأسك للخلف، لو كان الأمر خاصاً بكبر الحجم فحاول أن تكبر قدر الإمكان، واعرف أنك انتهيت من الإيماءة وأنك لا تستطيع أن تقوم بها أكثر من ذلك مادياً بدون تصغير جزء آخر من الجسم.

لاحظ الشَّدة، تنفس... هناك شد ديناميكى ولكنه ليس شداً مادياً، أرجوك حاول أن تعمل بإحساس وبهدوء وعلى مهل.

ماذا حدث لك؟

عندما نتحدث عن شعورك، لا شيء خطأ، فقد أرى أشياء مختلفة حدثت لكل منكم .

طالب ١ - الشعور بالصغر كالأسبات.

طالب ٢- الحب تمدد والانكماش حزن..

طالب ٣- شعرت مرة بأننى مثار للسخرية والأزدراء ومرة أخرى بالرعب.. عندما انكمشت....

طالب ٤- لم يكن على الاعتذار لأخذي مكان كثير..

طالب ٥- عندما كنت مكشوفاً وصدرى معرضاً شعرت بعدم الأمان، في حين أنني في حالة الانكماش شعرت بأنني أكثر أماناً.

تأتي المعلومات المختلفة من كل منكم من الفروق في إيماءاتكم أو جودة أدائكم لها. كثيرون منكم يفكرون كثيراً، راجعوا مع أجسامكم، حاولوا التمدد والانكماش كالهواء الذي يملأ البالون. واجعلوا نموه دائرياً أوصل لنهاية إيماءة التمدد ثم اترك الجسم الحي هناك واتركه مادياً.

لقد وضعنا عيوناً على اكتشافنا في فصل سابق هل تتذكرون؟ فقط تخيلوا أن لكم هذه العيون على الأكتاف وتستطيعون أن "تروا" بها، استخدموا هذه العيون الجديدة لتظلوا مرتبطين بما تتركوه في الفضاء، أنظروا بهذه العيون الجديدة إلى إيماءة الطاقة التي تركتموها وانتم تخرجون منها.

كرروا هذا الترتيب ثلاث مرات وابقوا مرتبطين به وحافظوا عليه.

قال تشيكوف "التكرار هو نقطة قوة نامية".. كل ما تحصل عليه من كل تكرار سينمو.

امش حول الغرفة، وقم بأشياء مختلفة بهذه الطاقة الناتجة عن التمدُّد والموجودة على يمنيك الآن، قل نعم لأصغر شيء يحدث لك اليوم.

تأتى المزيد من "نعم". وسيأتى أكثر وأنت تلاحظها ببساطتها وقوتها ويأتي أكثر عندما تصبح واعياً بالارتباط بين أن تكون وأن تتحرك. إن هذه إيماءة نفسية، وهي أول ما نفحص. إن الإيماءة النفسية ديناميكية لأنها تتحرك وبالتالي مفيدة لك كممثل. والآن أتتذكر "الإطار الفني". إنه طريقة خاصة جداً في الحركة واستكشاف الإيماءة النفسية يعني الإطار النفسي. إن للحركات ثلاثة أجزاء وإن الإطار الفني مساعدة تعليمية: نستخدمه في الفصل وليس في العرض، فهو يقِّوى لدينا وعياً جديداً بالحركة لأنه يتطلب منا أن نتحرك بوعى واكتمال.

١- نبدأ الحركة بالجسم الحي.

٢- ثم ينضم الجسم المادي إلى الحركة حتى لا يستطيع أن يقوم بها عاديا عندما نصل إلى نهاية الإيماءة.

٣- قم بمد الإيماءة في الفضاء باستخدام جسم الحياة ويسمَّى ذلك إشعاع الحركة.

في حين أن الجسم الحي يشع الإيماءة الممتدة يأتي وقت تركها حتى أنك تترك هناك شيئا لا يزال يتحرك، إنك لا تترك تمثالاً أو شيئاً متجمداً بل إيماءة ديناميكية تنظر لها بالعيون الجديدة الموجودة فوق كتفيْك. تملَّكها. وحين ذلك تستطيع أن تأخذ شيئاً منها.. إجعل طاقة التمدد تتراكم، ولا ترحل صفر اليدين. خذها وامتلكها.

عندما نستخدم الإطار الفنى فإننا ندرِّب الجسم الحي أن يعرف كيف يصنع الإيماءة. وفيما بعد ستستطيع أن تمر بخبرة هذه الإيماءة كحركة داخلية وتستطيع أن تقوم بها بدون الجسم المادي.

أثناء بعدك عنها قل "أنا أكون" أفصح عن حقيقة هذه اللحظة.

استخدم الإطار الفني بالفعل وكن على وعي بالأجزاء الثلاثة.

والآن انظر إن كنت تستطيع أن تقوم بإيماءة التمدُّد هذه بالجسم الحي فقط. دع الأمر يحدث وراقب ما يظهر من نتائج.

كيف تشعر؟

طالب ١- بالإثارة.

طالب ٢- بالنشاط.

طالب ٣- بالسعادة.

طالب ٤- بالكرم.

والآن بما أنك تستطيع أن تقوم بهذه الإيماءة كإيماءة داخلية، حاول أن تقوم بشيء آخر بالجسم المادي. قم بشيء خارجي بينما تقوم بالإيماءة الداخلية.

سلِّم على شخص ما كنشاط خارجي وتمدَّد كنشاطٍ داخلي في نفس الوقت.

ماذا تكتشف هنا؟

بالتركيز الصحيح تكون كل هذه الأشياء سهلة الأداء. يكون أداؤها أسهل كثيراً من الحديث عنها. ولا تستحق الحديث عنها قبل تجربتها. فالأمر كله خاص بالخبرة. وبعد أن يتم الأداء نستطيع أن نتحدث عنها.

إن ذلك حدث داخلي، الإيماءة النفسية. "يترجَم هذا الحدث الداخلي إلى تعبير خارجي وهو سلام اليد. والسلام هنا شيء خاص جدا، إنه يعطي شيئاً لزميلك ويقول شيئاً آخر للجمهور. إن شيئاً ما يحدث لروحك وينعكس ذلك في الطريقة التي تسلم بها. تدرب على ذلك في البروفة. يتذكر الجسم كل شيء فلا نحتاج في العرض أن "نقوم" بالتدريب.

إن الطاقة كشكل يمكن أن تُوْضَعُ في الفضاء وهذه إحدى طرق العمل بالإيماءة النفسية. فيمكن لجزءٍ محدَّدٍ على خشبة المسرح أن يُشْحَنَ بإيماءة حتى يردَّ الصدى إنه شيء يعرفه جسمك لأنك صنعت الإيماءة. وتلك المعرفة قد وضعت طاقة في الفضاء، وتستطيع أن تتلقى قوتها، وتستطيع أن تتركها حيث تحتاجها في المشهد. إنها تهتز هناك. وبشكل خيالي لا تزال تتحرك وبالتالي مليئة بقوتها. تستطيع أن تمشي خلالها وتعيد الخبرة عندما تحتاج ذلك.

طالب: ماذا لو احتفظت بالإيماءة معك؟. ظل الشيء الموجود خلفي يكبر.. ويكبر.. ويكبر.. ولا أحب أن أحمل الكثير من الأمتعة..

- إنه شيء جيد أن تتبعك الإيماءة دائماً. فهذا هو ما نريده،ولكنك تستطيع أيضا أن تدعها ترحل فانسها لو أصبحت عبئا. أظن أنك ستجدها رفيقاً. جرِّب ذلك.

والآن دعونا نعمل على الأقطاب، لقد تركت ثلاث إيماءاتٍ تتمدَّد في الفضاء وأنت تعرف أين تركتهم، اجمع ثلاثتهم وتقدَّم بتمدد مادي في كلٍ منهم، وحوِّلهم، قلِّص حجم كل منهم. واستخدم الإطار الفني حتى تستطيع أن تعرف إيماءة الانكماش هذه داخلياً وخارجيا.

- انظر بعينيك الجديدتين وأنت تترك هذه الانكماشات في الفضا. قل "نعم" لما تغيَّر فيك.

- أقبل ما حدث.

- ألعب به.

- أعيش فيه.

- أعبِّر عنه.

والآن قم بإيماءة الانكماش بالجسم الحي فقط.

سلَّم وقم بالإيماءة داخليًا. ضع نفسك في حالة صدام حقاً وقم بالإيماءة حقا. من الممكن أن تقوم بالاثنين معا. هذا هو أسلوب تمثيل تشيكوف أن تكون مرتبطاً بنشاط ما خارجياً مثل المسرحية وتكون في نفس الوقت حياً داخلياً بسبب صورة وإيماءة.

حسناً عد إلي إيماءة التمدد الأولى كإيماءتك الداخلية، اصنعها داخلياً واتبع الدفعات التي تأتيك.

عش اللحظة وليس ذكرى ما شعرت به منذ لحظات قليلة.

ما الأمر الآن؟ دعه يكون كما يكون، فقط أُدخل فيه واستمتع بالحرية.

ابدأ في الحركة للأمام وللخلف بين هاتين الإيماءتين كإيماءات داخلية.

إلعبْ بهم.

اتبع الدفعات التي تظهر داخلك. لا تحاول أن تخمن، فقط اتبع ما يظهر بداخلك.

استمع إلى جسمك وحاول أن تنسى تفكيرك العقلى فهو لن يساعدك إلا على التشتت والشك.

طالب: كنت أتفاعل مع الشخص الذي سلَّمت عليه. ووجدت أنه لو كان يتمدد يكون من الصعب جدا علَّي أن أنكمش.

إنك شخص طيب ومتعاطف وبالتالي تتبع بشكل طبيعي الإشارات التي تعطي لك وهذا شيء جيد يوضح أن لديك حساسية وأنك مرتبط بزميلك.

ولكن في بعض الأحيان تكون هناك حاجة لكراهية الشخص الذي تسلّم عليه، وبالتالي قد ينكمش داخلياً أثناء المقابلة. أو قد نكره في بعض الأحيان الشخص الآخر وفي نفس الوقت نكذب لأنه من الضروري أن نخفى هذه المشاعر في المسرحية. يجب علينا أن نعرف ماذا نريد أن نتبع، ثم نستطيع أن نجده بسهولة.

إن اتباع أسلوب ما يعني أننا نستطيع أن نقوم بأشياء معينة مطلوبة. لو لم نستطع القيام بها بثبات فلن نكن منتمين إلى هذه المهنة. إن أداء هذه الأشياء بشكل جيد وثابت يحقق سعادة بالغة. فالتمثيل يأتي دائماً بالسعادة للممثلين.

أرجوك حاول أن تفهم جدياً أنه من الممكن أن تقول نعم ولا مع التمدد، كما أن نعم ولا ممكنة أيضاً مع الانكماش. وهذه نقطة هامة جداً تحتاج الفحص.فلو أغفلتها تتشتت ديناميكية هذه الحركات وتصبح النتيجة ثابتة وسطحية.

الحب هو التمدد وكذلك الغضب. والفرق بينهما ببساطة هواختلاف نوعي.

٣- المركز الخيالى:

إن كلاً منا لديه مركز. تبدأ كل دفعات حركاتنا من مركز. والمركز موجود في الجسم، وقد يكون أيّ جزء في الجسم. وكممثلين نستطيع أن نختار أي جزء من جسمنا ليكون مركزًا.

دعونا نبدأ بهذه الصورة.

تخيل أن الشمس في وسط صدرك وأنك تشعر بإشعاعها يصل إلى الرأس وأسفل إلى الرجلين. إن الشمس صورة مثالية رائعة.

حك أنفك،ولكن دع الشمس الموجودة في صدرك تقوم بهذه الحركة. تأتي الدفعة من الشمس. تهبط من الذراع إلى اليد. إن الشمس الموجودة في صدرك تحركك، إنها تحك أنفك.

فالآن تسير الدفعة من الشمس إلى القدمين ويجعلك ذلك تمشي. ابحث عن مهمات متنوعة تقوم بها، ودع الشمس تقوم بكل الأشياء التي تختار أن تقوم بها. إلعب.

استمتع بالحرية التي تأتي من التخلِّي عن المسئولية عن الأشياء السهلة التي تقوم بها، فالشمس تقوم بها كلها.

ضع الشمس هنا في الرأس. هل تشعر بتحول في الطاقة؟ انتظرها.

حك أنفك والشمس في رأسك، دع الشمس تقوم بذلك. لديك أشياء أكثر أهمية من القلق بشأن حك الأنف.

العب مرة أخرى. واكتشف الفروق بين تغير مكان المركز.

ضع الشمس في الردفَين. حك أنفك ولكن دع الشمس الموجودة في الردفين تقوم بذلك.

إلعب مرة أخرى واكتشف الفروق.

دعونا نجرب نفس الاستكشاف مع الثلج - العكس تمامًا لصورتنا الأصلية.

كأن هذه الشخصية ولدت بقالب ثلج في الردفين أو الصدر أو الرأس. سلم نفسك للصورة، وتقبَّل ما يأتيك. واسمعه. إننا نبحث عن تغير نفسي. فلا يفيد تمثيل البرودة. فنحن لا نبحث عن ذلك.

لو عشنا خبرة التحول نكون قد صنعنا الارتباط المطلوب بالصورة. إننا نغير النفسية بخيالاتنا. قد يبدو ذلك بدعة، ولكن تشيكوف يقول "إننا نعلم أننا نعمل في الطريق الصحيح عندما تأخذنا الأشياء التي نركز عليها خارج أنفسنا"، إن الخيال يقودنا إلى خارج أنفسنا، وما نستطيع أن يفعله فهو. يرفع إمكاناتنا وقدرتنا على التعبير عن أنفسنا.

راجع ما فعلت. واسأل نفسك: "ما نوع هذه الشخصية؟"

طالب: بالثلج في صدري شعرت بأنني بعيد عن الجميع. أعني أنني كنت شخصية منقطعة لا أعني أننى لم أستطع الاتصال بل أعني أننى لم أرد أن اتصل. لم أكن في حاجة إلى أحد.

عليك أن تتحرك لتجد السلوك. لا يأتي السلوك من الجلوس والشعور بالأشياء. فهذا الشيء يؤدى إلى الشلل حيث تصبح ملتصقا بعالم الإحساس. كيف ستتفاعل لو كان لديك الإحساس الذي يأتيك من الثلج الذي في صدرك؟

إنه شيء ممتع فلقد خلقت الآن لنفسك نوعاً من العائق الداخلي. ربما تكون في صراع ولكن عليك أن تتعامل مع العالم.

تحرك بسرعة جديدة - ستاكاتو عنيف. ستأخذ كل شيء تحتاجه، اضبط تغيير السرعة. استمر في الارتباط بالمركز ستعرف سبب تغييرك للسرعة.

غيِّر المركز. وضع الثلج في رأسك. واتصل به. ضمه هناك. وأشعر بالتغيير.

قم بإيماءات بسيطة تؤدي إلى إيماءات أكثر صعوبة.

لو سلمت نفسك لذلك ستعرف ماذا تفعل.

اسمح لها أن تحررك.

هل تجد شخصاً مختلفاً عندما تغير المركز؟ ما خبرتك؟ إنك تتغير وتلعب بالمركز. دع ذلك يكون مركز وجودك، مركز الشخصية. كل شيء تفعله يأتي من هنا.

طالب: هل تستطيع أن تربط الشمس بالتمدد والثلج بالانكماش؟

بالطبع، لذلك نعمل مع هذه الصور المحددة وكذلك نقدم التمدد والانكماش مبكراً فذلك مبدأ، وكثير من الأشياء تقوم عليه. إن الشمس تشعٌّ للخارج. فهي

تعطي وتغذي. وهي تتمدد بطبيعتها. والثلج بطبيعته يؤدي للانكماش النفسي.

هذه الأشياء مرتبطة ببعضها بشكل سهل وجميل حقاً.

كل شيء مرتبط ببعضه. فالأسلوب يعطي أدوات متعددة الفوائد وسهلة التطبيق على المبادىء الديناميكية.

والآن المركز هو عيون شفرات الحلاقة.

فالعيون شفرات حلاقة، وكل الحركات تأتي منها. وتقوم شفرات الحلاقة بكل الأفعال بدلاً منك.

طالب ١: إن ذلك يشعر وكأنه شخص حاد وبارد.

طالب ٢: يحسب.

طالب٣: متهور.

طالب ٤: منعزل.

طالب ٥: ملاحظ.

الصورة ضيقة ومنكمشة.

احتفظ بنفس الموقع ولكن غيِّر الصورة لنارِ شمعةٍ في عيونك.

طالب: أشعر أننى محب وناعم

النيران ناعمة وممتدة تطوق كل شيء.

طالب: ما هي طريقة الحرفية؟ لفرض أن الشخصية لطيفة وأنك تريد أن تستخدم عينيك كضوء الشمع؟

حسنا. هذا هو مركز الشخصية - ستكون لك هذه العيون طوال المسرحية. ولا تستطيع أن تحسّ الشخصية بدونها. وذلك يحتاج إلى شجاعة. يجب أن تقول "بروفة الليلة هي من أجل أن أجد المركز. ويجب عليك أن تعيره مزيداً من الانتباه في عدة بروفات عندئذ يجد مكانه ولا تحتاج أنت أن تركز فيه بعد ذلك سوف يكون هناك.

يجب أن تستخدم ذكاءك وليس تفكيرك. لا تستطيع أن تقول إن الشخصية لها نار في عيونها لأن ذلك كان جيداً في قاعة الدرس، فخيالك سيعطيك الصورة ولكن الآن استخدم ذلك فقط وابحث عمًّا يعنيه لك اليوم.

طالب: هل يمكن أن تتغير الصورة؟

نعم وستعرف ذلك باللعب بصور مختلفة أثناء البروفة. فمن الممكن أن تغير نوعية المركز، فقط ركزّ، وكل شيء سيأتي من هذا المكان. ستريك الشخصية نوع الصورة: لامعة، ناعمة، حادة، جافة، رطبة.. إلخ.

طالب: أيمكن أن يتغير المركز الخيالي؟

لو استمررت في تحريكه عبر المكان فلن يظل مركزاً، ولكن نعم، تستطيع أن تفعل أيَّ شيء تريده، أيَّ شيء يساعدك في ابتكار عرضك.

لو فكرت كثيراً في هذه الأشياء ستقع في مشاكل، فالجزء العقلي في المخ والذي يطلق عليه تشيكوف "العقل الصغير" يقول: "هذا غير ممكن ولن أسمح لهذه الأشياء أن تحدث. لو حاولت البحث عن أسباب ستقتله. يجب أن ترى الشخصية في خيالك تتحرك بشكل معين، تستطيع أن تحدد "آه يبدو وكأن لديه زجاجة مكسورة في ردفيْه. "إن الأمر ليس التعبير عن الألم الناتج عنها بل عن أنك قد وُلِدتَ بزجاجة مكسورة في ردفيك. إن هذه حياتك. وعلى الأقل عليك أن تجربها لأن خيالك أعطاك الصورة، يجب أن تثق فيه وتسلم نفسك له، ويمكن لك دائما أن تترك أية صورة لا تعطي الإحساس الصحيح. إن العمل بالخيال حر، ولو لم تخدعك صورة معينة فمن السهل أن تبدلها بغيرها. ومن ناحية أخرى لو كنت تعمل فقط بعقلك وتفكيرك فمن الصعب جداً أن تترك ما تجده لأن عقلك سيجد طرقاً كثيرة لإقناعك. إن توجيه الممثلين الثابتين على الأفكار التي لا تخدم العرض يأخذ وقتاً كثيراً ويهدر الطاقة. حقاً إنه عمل ضخم أن تمثل بينما يقودك تفكيرك. إن التفكير بكونه عملية مدهشة - إنه يحتاج إلي تضييق مجال الأشياء. أما الخيال فهو متسع متمدد. هو نوع من ضيق الأفق كما إنه نشاط أيضًا يريد أن يحتوي أشياء كثيرة.

إن أصعب شيء في التمثيل هو أن تعرف ما هو ضروري.

إننا نتعلم الأساليب لكي نصل إلى الأشياء الضرورية، ولكننا كممثلين نحتاج إلي أن نعرف الضروري للمشهد وللمسرحية وللشخصية. تستطيع أن تعبر عن أي شيء تريده كممثل، ولكن يجب عليك أن تكون قادراً على أن تعرف ما تريد أن تعبر عنه.

يقول النص ما هو ضروري، ففي هذه اللحظة المحددة في المسرحية يجب أن نبكي ثم نضحك هناك.. إلخ . هذا هو الشيء الضروري يجب أن نصل إلى الأشياء ونكون واضحين. فمن الأفضل أن تبقى بسيطا في أفكارك. إن الاستخدام المناسب للأسلوب سيعقّد الإيقاع ويقودك إلى أعمال معقدة.

٤- التفكير والشعور والرغبة:

دعونا نلعب لعبة الليلة كرة مختلفة. لكُل واحد كرة يلقيها إلى زميل له ويتلقاها من زميل آخر. إن هناك ارتباطاً على شكل مثلث. تقع المسؤولية على الملقى، اجعل هدفك القلب حتى يتوقع المتلقى أن يتسلم الكرة عند قلبه. وكل منكم ملقي وبالتالي كل منكم لديه مسؤولية.

حاولوا أن تجعلوا كل الكرات تلعب في وقت واحد، وأية كرة تسقط يجب التقاطها لتعود وتتواصل مع اللعب مرة أخرى، سنستمر في الإلقاء والتلقي ودعونا نرى كم من الوقت سيستمر ذلك.

ذلك جيد، فقد كان هناك صراع أولاً، ثم وجدناه ثم استطعنا أن نواصله.

أتشعر أنك يقظ أكثر للمجموعة ولجسمك؟ حسنا، هل لاحظت أي عُصَيان أو كُرات أو طُرَحٍ في العالم؟ بمجرد أن تلاحظ هذه الأشياء في حياتك اليومية تتاح لك الطريقة والتطبيق. إن مسألة العصا والكرة والطُّرَّحة واقعية للغاية، وستراها لو بحثت عنها. هل وجدتها في نفسك؟ حاول أن تكون واعيًا بذلك، ويجب أن تستطيع أن تفرق بين صفاتك وصفات الشخصية.

طالب: أظن أنني ربما أكون حساساً أولاً. بمجرد أنني فكرت في دخول العالم.. (إيماءة للرأس).

ألست مفكراً ؟ شيء جيد أن تكون مفكراً، إن الأمر كذلك ولكن لا يعنى ذلك أنك لا تشعر. إن ذلك الشخص الذي يفكر كآخر وظيفة له مثل روميو- فهو ليس شخصاً غبياً. بل إنه كما هو.

إنه لشيء حيوي أن تعرف ما نوعك. لأن هناك أجزاء من الشخصية يمكن أن تذهب لها مباشرة من نفسك، وهناك أشياء أخرى يجب أن تستخدم فيها الأسلوب.

إننا نتحدث عن حياتك. مكونك في الحياة، وليس في العمل.

دعنا ننظر إلى شيء تعرفه فعلاً لنرى إن كنت تستطيع أن تكتشف شيئاً جديداً فيه. تعامل كأنك لا تعرف هذه المعلومة رغم أنه من الواضح أنك تعرفها.

أرجوك اشعر أن لديك رأسًا، وحاول أن تشعر أن الرأس شكل دائري ولا تشبه جزءًا آخر في جسمك. إن هذا هو مكان التفكير. ولكن الآن حاول أن تشعر أن لديك رأساً مرتبطاً بها خط رأسي اسمه الرقبة. أرجوك حاول أن تشعر أن لك رقبة، وبالرقبة تستطيع أن تحرك الرأس، حرِّك رأسك باستخدام الرقبة، من الممكن أن تقول شيئا بتحريك الرقبة، شيئاً لا تستطيع أن تقوله بتحريك اليدين أو القدمين.

حسنا، والآن حرك رأسك، وقل شيئاً محددًا بحركة الرأس، وكرِّر ذلك لتوضح ما تقول، والآن قم بنفس الحركة بسرعة جداً - بسرعة ستاكاتو قوية، بسرعة ثم توقف.

هل تقول نفس الشيء الذي كنت تقوله في لحظات؟ حاول أن تفعل ذلك مع إحساس بالراحة. مع أداء الحركة بسرعة لاحظ كيف تصبح أكثر صعوبة بعض الشيء. أطلب من نفسك أن تقوم بهذه الحركة السريعة بإحساس بالراحة. حاول أن تخوض خبرة هذه الحركة بإحساس واعي بالراحة. الآن قم بها ببطء. ليجاتوا، ببطء دون توقف. لاحظ أن صنع الحركة أصبح سهلا.

هل تقول نفس الشيء؟

هناك خط أفقى مرتبط بالرقبة نطلق عليه الكتفين. أرجوك حاول أن تشعر أن لك كتفين وأنه خط أفقى. هناك أشياء تستطيع أن تقولها بكتفيك ولا تستطيع قولها برأسك. حرِّك كتفيك وقل شيئا محدداً بالحركة، والآن قم بنفس الحركة بسرعة مرة أخرى، قل لنفسك أنك تريد أن تصنع هذه الحركة بسهولة.

حاول أن تسعد بأنك تتحرك بسرعة وبسهولة. ماذا تقول بهذه الحركة؟

والآن اصنعها ببطء، ببطء جداً ولترَ إن كان ما قلْتَه قد تغير.

مرتبط بكتفين هناك خطان رئيسيان نطلق عليهما الذراعين، حاول أن تشعر بالذراعين. تستطيع أن تحركهما. في أثناء ذلك من الممكن أن تقول شيئاً خاصاً للغاية، شيئاً لا تستطيع قوله برجليك، كُرر الحركة وكن واضحاً فيما تقوله بذراعيك وبسهولة، قم بهذه الحركة بسرعة جدا.. ماذا تغيَّرَ؟ والآن افعلها ببطء، ودع جسمك يتحدث لك واسمع المتاح لك الآن.

مرتبط بهذه الخطوط الرأسية ما نطلق عليه اليدين، انظر ليديك وأثن عليهما. ثم انظر إليهما في خيالك، وحاول أن تشعر أن لديك اثنتين من هذا الشيء العظيم الذي نطلق عليه اليدين. تستطيع أن تحرك يديك وتقول شيئاً خاصاً جدًا، شيئا لا تستطيع قوله بركبتيك. قم بحركة سهلة بيديك لتَقُل شيئاً. ثم غير السرعة من عادية إلى ستاكاتو ثم ليجاتو.. إلعب واستمع لما يعطيه لك الجسم كمعرفة.. أشعر بروعة اليدين واستخدامهما.

وأيضا مرتبط بالأكتاف والرقبة هناك كتلة عظيمة كالأسطوانة لأسفل نطلق عليها (الجذع) حيث توجد أعضاؤنا الأساسية خاصة القلب الذي يحميه القفص الصدرى. أرجوك حاول أن تشعر بهذا الجزء فيك. تستطيع أن تحرك هذه الكتلة وتقول شيئاً محدداً، تستطيع أن تصفح عنه وتقوم بحركات صغيرة، أو تقوم بحركات كبيرة تتطلب التزاماً. قم بحركة تعبر وتقدم شيئاً محدداً غير السرعة وأدرك أن لك جسماً وأن جذعك يتحدث الآن.

مرتبط بالجذع هناك خط أفقي آخر. نطلق عليه الردفين. من فضلك اشعر بهما وضع كل انتباهك هناك وستعرف فورا أي نوع من القوة يعيش هنا. اشعر بهذا الجزء من جسمك، وهو يستطيع أن ينفصل عن الجذع ويتحرك بشكل مختلف تماماً. تستطيع أن تحرك هذا الجزء بذاته وتقول به شيئا. قل شيئا سهلاً وواضحاً، وسيكون شيئا جميلاً لأنه سهل جدا.. رائع.. الآن غيّر السرعة، العب كما سبق. واشعر كيف يكون حالك وأنت لديك ريقان.

مرتبط بالأرداف هناك خطان رأسيان نطلق عليهما الرجلين اشعر أن لديك عنصرين قويين في جسمك، اشعر كيف ينقلانك ويحملانك واشعر بسهولة تحريكهما. استخدم رجليك وقل شيئا.. كرر ذلك. ثم بسهولة اصنع الحركة بسرعة.. العب بالحركة.. واكتشف شيئاً جديداً عن امتلاكك لرجلين.

ومرتبط بالرجلين هاتان المعجزتان اللتان نطلق عليهما قدمين اشعر بالقدمين وكيف تربطانك بالأرض.. اشعر بالأرض ترتبط بقدميك. اشعر بهما كجزء من جسمك بعيد عن رأسك ورقبتك. امشِ بقدميك، ولاحظ كيف تدفع الأرض أثناء السير، وكيف تجعلك الجاذبية تسقط، ثم تلحق نفسك بقدميك لتتقدم إلى الأمام بانتظام. تستطيع أن تتوقف عن المشي، وتستخدم قدميك - أو قدماً واحدة - لتقول شيئا لا تستطيع أن تقوله برأسك. العب بالسرعتين وغيّرهما واكتشف شيئاً جديداً عن قدميك.

والآن امش في الغرفة، واشعر بنفسك ككل بهذا الشكل الآدمي الذي يملك كل هذه الأجزاء. اُشعر بكل هذه الأجزاء تعمل معا كوحدة وأنت تتحرك. قم بإيماءة

كبيرة باستخدام كل جسمك، إن كل الأجزاء تتحرك كوحدة متكاملة.

حسنا.. الإيماءة كاملة بالجسم، جرِّبه الآن بسهولة حتى تكون الإيماءة حرة وكبيرة وسهلة.. شعّ هذه الإيماءة واستخدم كل جسمك لتقوم بها. والآن استخدم سرعات مختلفة. واشعر أن حركاتك متجانسة.

أدهش نفسك واسمع جسمك.

ماذا يعني أن تفعل ذلك؟ قم بالإيماءة وأثناء الإشعاع قل ذلك "عندي جسم، وجسمي معبر".

كرِّر ذلك رغم أنك تعرف ذلك من قبل. فالكلمات ستؤكد الشعور الخارج من الإيماءة أيًّما تكون.

حسنا؛ دعونا نتحدث بعض الشيء.

انظر لما حدث الآن عندما قلت ذلك. هل لاحظت التغيير في مواقفنا؟ هل رأيت كيف نزلنا كلانا إلى نوع من "موقف الاستماع" هل لاحظت هذا النوع المعتاد من الوقوف؟

لا؟ إننا لا شك نلاحظه بصفة عامة. فنحن ننزلق إلى هذه المواقف المعتادة بلا وعي حتى ننكر أن لنا أجساماً. وبصفة عامة هذه مواقف شديدة الانكماش وغالبا ما تكون متوترة ولكننا لا نلاحظ مدى توتّرها. وفى هذا الشد تتسرب الطاقة.. إننا نترك فوراً الإحساس بالجسم ونفكر فيما يقال. منذ لحظة كنتم

في أجسامكم تماماً، كنتم موجودين في الفضاء وأنتم تشعّون الطاقة وأنتم تشعرون بأنفسكم كوحدة متكاملة، والآن إننا حزمة من الرؤوس.

إنني لا أحاول أن أخرج منك ذلك، تستطيع أن تقف بأي شكل تحبه ولكن عادات كهذه تقضى على وعيك المادى.

دعونى اقترح أنه عندما نكون معا في هذه الغرفة قم بشيء كل خمسة دقائق عندما تتذكرَ. ضع نفسك في موقف سخيف أو أحمق أو لطيف أوسهل أوغير مشدود. إنها لعبة ممتعة سنلعبها الليلة. دع ذلك يكون مذكّراً لك بأنك تملك جسماً. وأنت في هذا الموقف السقيم السخيف قل بصوت مرتفع "لدي جسم" وبالنسبة لي ممكن أن تفعل ذلك أثناء أي تدريب أو بعده أو أثناء حديثي أو أثناء الارتجال. سنفهم جميعا وسنشجع بعضنا بوعي مادي جديد. حاول ألا تكرر نفس الموقف لأنها ستصبح عادة. مرة أخرى دعونا نجرب أن نظل معه، ونغيره كل مرة. إننا نعمل مع شخصية تتطلب رغبة حقيقية في تحويل إحساسنا بأجسامنا.

ها هنا بعض المعلومات التي قد تجدونها ممتعة، إنها ليست خاصة بميشيل تشيكوف ولكنها تساعد في إيجاد المركز الخيالي:

- قمة الرأس هي الجزء المفكر في مركز التفكير.

- الفك هو جزء رغبة مركز التفكير.

- العيون - جزء الإحساس بمركز التفكير.

- اليد - تفكير.

- الأصابع - تفكير.

- مركز اليد - شعور.

- بطن اليد - رغبة.

- مقدمة الذراع - شعور.

- عضلة الذراع - رغبة.

- الكوع - رغبة.

٥- الرغبة تحت شجر الدردار:

والآن هاتان الشخصيتان ابن Eben وأبى Abbie ماذا تظن نوع كل منهما؟ هناك ثلاث شخصيات في هذه الدراما ماذا لو أعطينا وظيفة لكل منهم؟ حتى لو كان لن يدرس أحد شخصية كابوت Cabot فليس شيء سيء أن نفكر أين يتلاءم مع الكل. يجب أن نستطيع النظر لكل، بمجرد إحساسك بالكل تستطيع أن ترى التفاصيل وتفصلها لو احتجت ذلك ولكن يجب أن تعرف الكل كي تجمعه مرة أخرى. وكأنك تصنع شكلاً من قطعٍ متبعثرة. تظل تنظر في الصندوق لنرى الصورة، كل الصورة.

طالب: أظن أنه يجب أن يكون كابوت نوعاً ذا رغبة بسبب كل شيء حققه في حياته، المزرعة والمال. كان كل شيء من صنعه ويوضح هذه النقطة للجميع.

يبدو ذلك سهلا وواضحا بما يكفي، اتفق معك أنه نوع ذو رغبة. إننا بالفعل نعرف شيئاً عن هذه الشخصية وكيف توظَّف في الكل وبالتالي ماذا عن إبن؟ ما نوعه؟

طالب: إنه شديد الصلابة مع كل من أبى وأبيه. أظن أنه نوع ذو رغبة. أيمكن أن يكون هناك اثنان من ذوى الرغبة في نفس المسرحية؟

نعم، يمكن أن يكون هناك أي عدد لازم من الأنواع ذات الرغبة لتعبر عن القصة. ولكن من أين – تظنّ – تأتى هذه الصلابة؟ ما الذي يثيرها فيه؟ نستطيع أن نراها منذ بداية المسرحية.

طالب: يجب أن يكون نوعًا حساسًا، فهو يشعر أنه مخدوع بوجود أبى ويكره الرجل العجوز جداً، وكان يحبُّ أمه بشدة، إننا نعرف ذلك مباشرة. يبدو ذلك بالنسبة لي مشاعر قوية.

ـ أتفق معك. إنني أراه أيضا كنوع حساس، تذكر أن تكون إنساناً ويجب أن تعمل كل الوظائف الثلاث. إننا نهتم هنا أن نجد النظام الذي تشغله الوظائف. إننا نستطيع أن نرى بدون تحليل أن أبن يعمل أولاً بدافع مشاعره، ثم يؤدى، وأخيرًا يفكر، وذلك شيء ضخم. فهذه المعلومات – إذا طُبِّقَتْ بشكل جيد – تفتح الكثير من الأبواب للممثل الذي يلعب دور أبن، وقد تحل مشاكل وتكون مصدرا

للإبداع الحقيقي إذن.

ماذا عن شخصية أبي، ما نوعها؟

طالب: هل تتبع النوع المفكر فقط لكون الاثنين الأكبر ذوي رغبة ومشاعر؟ هل علينا أن نجعلها نوعاً مفكرًا كأساس؟

لا، إنك تختار أفضل كلمات لقول القصة ولكن دعني أقول ذلك أن أوجين أونيل Eugene O'Neill كاتب مسرحى عظيم دون أي جدل. وبالتالي غالبًا ما يخرج من مثل هؤلاء الكتاب ترتيبًا بارعًا في مسرحياتهم. وأيًا كان العمل واعيًا أم لا بالنسبة لهم فلا يهم. فهذا النوع من الإفصاح غالبًا ما يظهر في أعمالهم، إنه تداخل هذه الوظائف الثلاثة الذي يصنع الحياة أو الدراما، وبالتالي يساعدنا البحث عنها ومعرفتها إن وجدت. أن مسألة التفكير هذه والشعور والرغبة تخلق أوعية كبيرة تحتوي كل العمل.

ماذا تقول عن أبي؟ هل هي مفكرة، حساسة أو ذات رغبة؟

طالب: إنها تأتي وتريد المزرعة. وكل شيء يبدو هو الحصول على المزرعة بأي شكل من الأشكال، تتزوج كابوت وتقوم بدور الزوجة والأم. أنها تعمل على خداع ابن. إنني أراها كنوع ذي رغبة.

عندما تتكشف لنا هذه الشخصية، فإنها تروي تقول لنا قصة عن الماضي وأحلامها وأفكارها عن أشخاص آخرين وعن نفسها. نفهم أن لديها خطة لأخذ هذا البيت لها. لقد فكرت في الزواج من كابوت، ،لم يكن ذلك أمرا مفاجئًا، فهي

طوال الوقت تحسب كيف تخترق حياة إبن إنها تفهمه لأنها تفكر فيه.. وتقول له إنه سيرضخ لها قبل ذلك بكثير. لأنها تراه تتوقع حدوث ذلك في خطتها ألا تراها كنوع مفكر؟ ... نعم؟

هكذا تنظيم الشخصيات الثلاث ها هنا في هذه الدراما، سيساعدنا ذلك في رحلتنا المادية إلى إدراك هذه الشخصيات.

والآن استخدم العصا والكُرة والطَّرْحة (القناع) لاستكشاف هذه الشخصيات.. سنستخدم هنا العصا لإبي. والطرحة لابن فما يمكن أن يكون نوع الطرحة؟.

تذكر حركة الطرحة؟ إنها ناعمة ومرنة مثل الزرع المائي، لديك الكثير من الإمكانيات للصورة التي تعمل بها.. إننا نعلم من القراءة أنه غريب اجتماعيًا، وأنه صبي في المزرعة، إن والده يشكو من رِّقته مقارنًا إياه بنفسه، لكنه يحتمل أعباد إدارة هذه القطعة العنيدة من الأرض. خذ كل الحقائق التي جاءتك من قراءة المسرحية وحاول أن تستخدمها لتجد هذه الصورة المحددة للطرحة التي تنتمى لابن.

يجب أن تفعل النساء نفس الشيء لأبى ابحث أنت عن العصا التي تناسبها، فالحركة طولية مستقيمة، قاسية إلى حدٍ ما، وضاربة بعنف.. هذا عمل تمهيدى للشخصية، إنه ليس الشخصية في حد ذاتها بل النوع فقط.. فنوع العصا أو الطرحة المحدد سيساعدك أن تقترب.

ركز على الصورة ثم تستطيع دمجها، يجب أن تضعها في جسمك.

إن عملية الإبداع كما يراها ميشيل تشيكوف هي:

الخيال - التركيز - الدمج - الإشعاع - الإلهام .[

إننا هنا في بداية العمل وأنت ساخن بالفعل بالأسئلة والإجابات، إنكم تتحركون و تحاولون أن تجدوا بأجسامكم هذه الأشياء البسيطة. ويجعلك ذلك نشطاً وراضياً ويتعلق بك العمل بالتحريات المادية.

تتواءم النفسية مع الجسم. وبالحركة في هذا الطريق ستكتشف أشياء وتحصل عليها.

يثير هذا الدفء في العمل رغبتك في التمثيل لأن ذلك يأتي من إبداعك الفردى، عندما تدمج الصورة، تعيش معها في جسمك.

إنك تريد أن تصبح قادرًا على أن تقول لنفسك "أخذتنى الصورة". يجب أن تعطي نفسك للصورة وأن تحرك الجسم الحي نحو الصورة. عندئذٍ سوف تحررك وتدهشك وتخبرك.

٦- الفعل والإيماءة النفسية:

قل هذه الجملة "اشرب الماء، إنه جيد". قل ذلك عددًا من المرَّات حتى تعرف المعنى الحقيقى للكلمات التي تقولها.

والآن اصنع إيماءة كبيرة تعبِّر عن الهدف الحقيقي من الكلمات. حركة واحدة وليس بانتومايم. حاوِل أن تجد أساس الفكرة والشعور بها كلها فهي بسيطة للغاية وبالتالي يجب أن تكون سهلة.

اسأل نفسك إن كانت الحركة معبرةً حقًا عن كل شيء. ولو لم يكن الأمر كذلك عليك أن تغير الإيماءة.

استخدم الإطار الفنى. دعنا نبدأ بالجسم الحي، ثم بالجسم البدني يلتقط الحركة، دع جسم الحياة يستمر في الإيماءة وراء الجسم البدني، ومع إشعاعة قُلْ "أشرب الماء، إنه جيد".

طالب: أشعر بالطاقة عندما أفعل ذلك وكأني مرتبط بشيء حقاً.

يجب أن تكون لدينا مجارٍ للطاقة خلف هذا العمل والإيماءة تفتح لنا هذه المجاري.

طالب: لا أعرف إن كانت إيماءتي حرفية "أم لا".

أتشعر بالقوة بالإيماءة؟

طالب: نعم.

فهي الآن جيدة وستجد الأفضل فيما بعد، والآن اصنع الإيماءة بالجسم الحي فقط واستمر في ذلك وتحدَّث عندما يتحتم عليك ذلك.

يجب أن تدع الجسم الحي بعد الإيماءة، ويقوم بها أولاً قبل الجسم البدني. إنك تدرب الجسم الحي على أن يعرف الإيماءة، إننا نستخدم الجسم البدني لنجدها، وجسم الحياة لنتعلمها. وبعد أن تفعل ذلك يستطيع أن يفعلها الجسم الحي ويستخدمها.

ماذا تفعل وأنت تقوم بهذه الإيماءة، ما شعورك؟

طالب ١: معط

طالب ٢: محب

طالب ٣: مانح

طالب ٤: مثبت

طالب ٥: أننى أقول ثق بي.

ماذا تفعل وأنت تقول لشخصٍ ثق بي؟

طالب: إنني أعطيهم جزءاً مني.

انظر ماذا تفعل هنا لنجد الأصل. إننا نتحدث عنه بشكل مختلف – من الباب الخلفي – هذا ليس أصل الشخصية ولكنه الفعل. وغالباً ما يُطلِقُ عليه الممثلون الهدف.

هذه إحدى الجمل الأصلية للحدث، إنه يعطي. "أنا أعطي" هي الجملة.

قد تعطي شخصاً لكمةً في وجهه وآخر قبلةً في الشفاه. فجملة "أنا أعطى" البسيطة فعل، وهي إحدى الأفعال الستة الأصلية.

الإيماءة حركة واحدة. اجعلها نشطة قدر الإمكان، واستخدم جسمك قدر الإمكان أتشعر بالعطاء يسير بداخلك؟

– طالب: أشعر بشيء، ولكني لا أستطيع أن أحِّدد ما هو.

إذن اتبع الدفعات التي تأتي من هذه الحركة.

عندما تقوم بالإيماءة بالجسم البدني اسمح للجسم الحي أن يشعَّ قبل أن تتكلم.

إن الإيماءة النفسية نوع من السؤال، وتأتي الإجابة في الإشعاع – عندما يشع الجسم الحي بالإيماءة، فإننا نصنع موجةَ طاقةٍ للنص.

عندما تقوم بالإيماءة كإيماءة داخلية بالجسم الحي فقط تستطيع أن تقول السطور في نفس وقت صنع الإيماءة لأنك مرتبط بالطاقة وتشع موجتها.

تستطيع أن تحدد أيَّ فعل وتجده في هذه الأفعال الستة.

كل الأفعال مرتبطة بشكل ما: أنا أعطي أنا آخذ، أنا أريد، أنا أرفض، أنا استسلم، أنا متمسك بموقفى.

ماذا تفعل وأنت تقوم بهذا... هذا العطاء؟ لو أردنا العمل مع الفعل، فإننا نريد أن نستخدم أشياء نتذوقها.

طالب: شعرت وكأني أنكبُّ عليها.

هذا شكل من العطاء.

إذن يجب أن تبدأ بما تفعله للشخص الآخر - تنكبُّ عليها، إذن لتري ما هو الانكباب علي شخص - سيكون أحد الأفعال الستة الأصلية. وفي هذه الحالة إنه عطاء بالتأكيد. أترى ذلك؟

لو ذهبت إلى الأصل مباشرة، تصبح عقلانياً وجافاً وعاماً، ابحث عن الفعل الدقيق وسيقودك إلى الأصل والإيماءة الصحيحة.

دعنا ننظر لذلك للحظة ونري لو كنا نستطيع أن نجد أصلَ إيماءةٍ محددةٍ، حِّدد فعلاً:

- تتجسس = أخذ.

- يقذف = أعطى أو أيضا أخذ.

- يتحدى = أعطى.

- يقتل = أعطى أو أخذ يعتمد على الأحداث.

- يجادل = أتمسك بموقفى.

- يربح = أعطى.

- يناشد = أريد.

أعطانا تشيكوف خمسة إيماءات أصلية لتحري هذا العالم من الأفعال.

تدفع - تجذب - ترفع - تلقي- تقطع. إنه نوع الإيماءة الذي يعطي خصوصية للفعل.

عش الإيماءة واتبع دفعاتها - استمر في الإيماءة لبعض الوقت ثم اخرج للحياة خارجيًا باتباع الدفعات من الحركة الداخلية.

طالب: كل رد فعل مختلف الجذب من الأرداف مقابل للجذب من الرأس - هل هو شكل؟

إنها طريقة لإيجاد الضرورى، ومعرفة الضرورى هو الجزء الصعب -عندما تجد ذلك تكون لديك أدوات الحصول عليه.

طالب: يجب أن أفتخر، ولكني لا أعرف ماذا أفعل.

كيف يفتخر شخص؟

طالب: هل أجد الفعل أولاً أم الإيماءة؟

إنهما نفس الشيء. في النهاية يجب أن تكون إيماءةً داخلية. يجب أن تقوم بالإيماءة داخليًا.

طالب: إذن هل ذلك هو المركز أيضا- يمكن أن تضعه في المركز أيضا

نعم يمكن ولم لا تجربه؟

بمَ تفتخر؟

طالب: امتلاك الكثير من لا شيء - المكسب.

لافتخار عطاء أيضاً، هل ترى ذلك؟

تمدد في هذه الإيماءة - تمد في "أعطي".

يجب أن تنظر إلى كل شيء كحركة فمثلا ما هي حركة الحب؟ إنها عطاء وتمدد.

إنها دائما حركة نحو المحبوب. إنني استمر في الحركة نحو محبوبي. يرسل إليه قلبه، هكذا نقول كل محب يرسل قلبه إلى الآخر، ثم يتقابلان في منتصف الطريق ويجدان بعضهما خارج أنفسهما.

لو كان ذلك حبّاً حقيقياً، ثق أنه سيرجع وكله حركة.

الأرض في حركة والهواء والماء، إنها تتبع قوانين محددة. وككائنات على

الأرض فإننا نخضع لقوانين الحركة.

طالب: أظن أنها تغريه في الحوار الطويل عن القلب.

تغري، ما هي إيماءة ذلك؟

طالب: الجذب؟ الأخذ؟

نعم، إنه جذب دائم معتاد في شكل خفي وحِسِّي ولعوب.

الجذب والشد أشياء أساسية مفيدة.

نشعر فيها فوراً بنعم أولا . من الممكن أن نرتجل المشهد ككل "بنعم" و"لا".

هذه مراحل تطور عمل الإيماءة.

١- ابحث عنها بالجسم البدني وطوِّرها حتى تشعر أنها تثير شيئًا فيك. يجب أن تثير ما تبحث أنت عنه.

٢- والآن استخدم الجسم الحي لتبدأ الإيماءة ثم اتبع ذلك بالجسم البدني عندما تصل لنهاية الإيماءة ماديًا، استمر بإشعاعها بالجسم الحي. هذا هو الإطار الفنى.

٣- بعد فترة حاول أن تقوم بالإيماءة بالجسم الحي فقط. واتبع الدفعات التي تتحرك داخلك. سيحيي جسمك بإعطاء أو أخذ أو أي شيء تفعله.

٤- ابحث عن النوع، ستكون نوعية الحركة هي التي تعطيك فعلاً محددًا.

استخدم إيماءة "أنا آخذ" التي طورتها وقُمْ بأدائها بحرص. عندما نتعامل مع النوع يجب أن نقوم بها مائة بالمائة. توضع ١٠٠٪ من الجهد في صنع الإيماءة، انظر بحرص أين تقودك، إنك تعرف الإيماءة وبالتالي تستطيع أن تركز على النوع أو قانون الصنع، والآن هذه الإيماءة خاصة جداً وتوقظ بداخلك طاقة محددة من السهل اتباعها فاتبعها وقل لها نعم.

طالب: إن صنع الإيماءة بحرص يجعلني على وعي شديد بما يحيط بي، وربما يكون ذلك أنني لست في أمان شديد.

هل تتحدث عن نفسك بالفعل أم أن الشخصية لا تشعر بالأمان؟ أقصد هل كانت خبرة ممتعة أم لا؟

طالب: نعم كانت ممتعة ومشجِّعة استطعت العمل بها.

عندئذٍ يبدو ذلك جيدًا، شيئًا فنيًا. وهذا ما نرجوه. إننا نريد أن نجد السعادة في التمثيل لنجعله حدثاً إبداعياً.

طبِّق هذا التسلسل.

- إيماءة "آخذ"

- إيماءة أخذ بحرص

- إيماءة أخذ بحرص من الرأس (مركز التفكير)

- إيماءة داخلية - اصنع حركة واحدة خارجية آتية من حركة داخلية.

- اصنع نفس الإيماءة من الصدر (مركز الإحساس).

- اصنع نفس الإيماءة من الردفين (مركز الرغبة).

- الآن غيِّر النوع إلى إهمال.

- حرك الإيماءة بإهمال من مركز التفكير.

والآن اجعلها إيماءة داخلية. ما هي الدفعة؟ اتَّبع ذلك، إنها ملكك لتحصل عليها وستخمها قم بأدائها ١٠٠٪ بإهمال .

اتبع ذلك في أي فعل هناك لحظة يمكن أن نطلق عليها أعلى نقطة.

ويمكن أن نطلق عليها أحلى نقطة. طبق الإيماءة، الآن بكل انتباهك أين تجد بالضبط أعلى نقطة للأخذ في الإيماءة؟ في أي نقطة تجد أقصى طاقة وأكبر ركلة؟ قد تختلف النقطة عند كلٍ منهما، انتبه وحاول أن تجدها.

عندما نعمل مع جسم الحياة نستطيع الدخول إلى خيال الزمن / المكان، نستطيع أن نستمر في حركة صغيرة لوقت طويل.

لو نظرت للإيماءة ككل ستجد لها بداية ووسط ونهاية، ولأن لها نهاية من

الصعب أن تستمر، ستشعر أنك مجبر علي أن تعيدها وتعيدها.

لا يوجد هناك حقاً الكثير ليثيرك للاستمرار، وعندما تجد النقطة الحلوة وتعيشها ستجد فيها الحيوية والإبداع.

من الممكن أن تعيش في كمية قليلة من الحركة لعشرة دقائق: اسمح لنفسك بأن تقوم بشيء خارجي آتٍ من الإيماءة الداخلية. وأثناء التطبيق حاول أن تتحاشى الكلام حتى تشعر أنك مجبر عليه.

اتبع الدفعات حتى يُتَرْجَم الحدث الداخلى إلى التعبير الخارجي. لا تنتظر عند أعلى نقطة. دعها تكون حركة مستمرة ولكن في مجال صغير. فهو لا يزال حدثاً. إنه خيالى، ولذلك نستطيع أن نستمر فيه. إنه ليس إعادة مرة بعد مرة إنه يعيش فيه.

دعنا نجرب التدريب السهل لندلل على ما أقصده ضُمّ يديك الاثنين في قبضة شديدة واعْصُرْ قبضة اليدين بشدة متزايدة، ولاحظ التغيير الذي سيحدث لك وأنت تفعل ذلك.

لو استمرت في عصر يديك سف تصبح مشدوًاس كل شيء سيموت. إن ذلك ممتع، وسيوضح لك أنك يجب أن تبقى غير مشدود. فطاقة الجسم لن تعمل وأنت سوف تصبح مشدودًا. ولن تتلقى الدفعات، لأنه لا مجال لهما في العضلات المشدودة. والآن باستخدام يديك الداخلية اصنع قبضات واسعصرها بشدة واليدان الخارجيتان خاليتان من الشد.. إنك الآن تستمر في حركة صغيرة، حركة

داخلية، استمر في ذلك بضع دقائق، قل نعم لما يمر بك من خبرة كنتيجة لهذه الحركة الداخلية، وطالما بقيت مرتبطاً بالحركة وبدون شد عضلي ستتلقى معلومات ودفعات وأحساسيس.

لو حَلَّلت صنع القبضة سترى أنها حركة صغيرة جداً. قد تعيش اللحظة باستمرار داخلياً. أتوافقنى على أنها خبرة مستمرة؟ أترى سهولة فعل ذلك؟ إنه ليس شيئاً معقداً وإنه يعطيك الكثير.

طالب: أشعر وكأني أريد أن أنفجر وكأني شخص خطر، شخص يحتاج إلى الدمار.

- هل جسمك مشدود؟ لا ؟ حسن كذلك نستطيع أن نعمل مع استمرار الإيماءة،

دعنا نرجع إلى إيماءة "أنا آخذ". قم بهذه الإيماءة مادياً، ثم تحرك وابحث عن الحسية في طريقة الحركة.

والآن ابحث عن النقطة الحلوة. وكن واضحاً في ذلك. ستجدها لو بحثت عنها. وبمجرد أن تجد النقطة الحلوة، قم بها بالجسم الحي حتى تستمر في الحياة أو تختبر النقطة الحلوة.. إنه أمر بسيط يمكن الاستمرار فيه، لاحظ كيف أصبحت مملوءًا بالرغبة في الأخذ، الحاجة للأخذ، وتعَّرف كيف تأخذ لأنك دائما تأخذ داخلياً، إن جسمك حيس جداً. بسببه. لقد وجدت طريقك في حياة زائدة، إنك معَّبر وحَّر بجسمك ولست مملاً بحياة أقل.

يدكر الجسم كل شيء لذلك يستحق العمل على الإيماءات. ستجدهما عندما تحتاج إليهما. قد ينسي العقل وقد يكذب ولكن الجسم يتذكر دائما ويقول الحقيقة.

كل شيء صغير تضعه في الإيماءة سيؤثر في الرسالة التي تحصل عليها. لو كانت الرأس لأسفل أو لأعلى، ولو كانت الأيدي مغلقة أو مفتوحة ولو كان الذراعان فوق القلب، أو في مستوى القلب أو أسفله.

يضع إبن Eben الكثير من الطاقة في رفضها.

يقول أصل الرفض أنى انتهيت. اتركه ولن انظر إليه مرة أخري، إنني أرفضه.

بعض الإيماءاتك ممتعة، يجب أن تستكشفها جميعا. ورغم أنها ممتعة فقد لا تمدّك بالشكل الصحيح، يجب عليك أن تسمعها عن قرب. ماذا يعنى أن تلتفت برأسك وظهرك راكعا وتضع يديك على وجهك بينما تحجب إحداهما رؤية الشيء/ الشخص؟ كيف يختلف ذلك عن مجرد الوقوف ثابتاً وحجب الرؤية بيد واحدة ولفّ الظهر والرأس؟ إنني متأكد أن هناك فرقاً شاسعاً بين طريقتى الرفض، أيهما مناسب له في هذا المشهد؟

في الوقت المناسب تضعف مقاومته، ويستمر في المقاومة ولكن بضعف أكثر لأنه يشعر أن عليه أن يقوم بذلك. إنه متحفز ضد عدوه. ولكنها تبدأ في تدميره بكل طرق العطاء وبعض طرق الأخذ أيضا. دع كل مجاري الرفض تسير من

خلال الجسم حتى يحدث شيء، من الجيد أن تكون لك هذه الخبرة ولكني أبحث عن معناها، دع جسمك يجد معناها.

فى المشهد الثانى في البهو، لقد خسر هذه الحرب وبدأت واحدة جديدة بداخله. لقد قاومها كثيرًا، حتى أنه أخيراً عندما خضع لها كان ذلك بقوة شديدة. إن كل مقاومته قد أنتجت نوعاً من السد في نفسه، وفى هذا المشهد ينهار السدّ.

"من" هي الشخصية؟ "ماذا " هي الإرادة؟ " كيف" هو الحس؟

حاول أن ترى الحركة، حاول أن تراها مجرَّدة، كرقصة إذا كنت تريد: حاول أن تفهم كيف يتحرك هؤلاء الناس معا. من الذي يدفع، ومتى؟ من الذي يجذب؟ ما هي رقصتهم؟

٧- سمات الحركة:

يجب أن نعمل على الجودة اليوم وسوف نعمل عليها بشكل حاد جداً، في الواقع بشكل أصلي، قد أعطانا تشيكوف من خلال كتابه أربعة طرق مميزة للحركة واستكشاف الحركة. إنها أربع سمات رائعة، لأنك عندما تعمل على هذه الطرق الأربع، فإنك تعمل على عدد لا يحصى من طرق الحركة. ومن المهم أن تنظر لذلك الآن، لأنه عليك أن تأتي بالجودة للإيماءات النفسية التي تصنعها. وكما قلت في الدرس الأخير، فإن الجودة تعطيك الجودة الفعل المحدَّد المطلوب.

تقابل السمات الأربع العناصر اليونانية: الأرض والماء والنار والهواء.

دعونا نبدأ من الأثقل إلى الأخف. سنبدأ بالأرض ويطلق تشيكوف على هذه السمة الحركة القولبة. تخيل أنك تقف على طمي مبتل، أشعر بمقاومته وأنت تحاول الحركة فيه. يستخدم تشيكوف كلمة قَوْلَبَة لوصف الحركة، ولكن كلمة حفر قد تكون مناسبة أكثر لأنك ستتحرك وكأنك تنحت الهواء نفسه. إن الهواء حولك هو الطمي وعليك نحته أو قولبته.

أشعر أن الهواء يقاوم حركتك وأنت تغرز في الطمي ثم ترتفع مرة أخرى. مع نهاية كل حركة تبدأ حركة أخرى. تنفس، تنفس، تنفس أشعر بالراحة وأنت "تقولب" الحركات؛ إنك تعمل مع المقاومة ولكن حاول ألا تتوتر أثناء ذلك. فمن الممكن العمل مع الإحساس بالراحة. تستطيع أن تحتل مساحة لأعلى، وتتحرك لما بعد حدود قدرتك. الآن وأنت منغرس تماما حتى الرأس في الطمي انحت أشكالاً هندسية كبيرة في الفضاء. لا تستخدم يديك فقط. استخدم كل جسمك، رقبتك ورجليْك وقدمَيك ومِنْكَبَيْك.. إلخ. تأكد أنك تفهم أن الحركة كذلك ليست مجرد الحركة ببطء بل الحركة ضد مقاومة. عندما تشعر أن جسمك يفهم حقا هذه الطريقة في الحركة دع سمة الحركة تختفي من الخارج ولكن زوِّدها في الداخل. إن الجسم الحي الآن يتقولب. أبحث عن كرسى وأجلس عليه. هذا الكرسى غير مريح، حاول أن تبحث عن الراحة بالحركة في الكرسي، قولب الحركة داخليا وعليك فقط أن تجعل جسمك البدنى يتبع قولبتك الداخلية. ابحث عن سرعتك في الاستمرار في الحركة خارجيا ولكن ابق مرتبطا بالقولبة الداخلية. استمر

في زيادة السرعة الخارجية والاتصال بالقولبة الداخلية اجلس هناك للحظة وانظر إلى شيء ثم أشر إليه وقل "أنظر". قولب حركة الإشارة داخليا. ماذا يعطي ذلك لإيماءة الإشارة؟ هل لذلك قيمة محددة بالنسبة لك؟

يتعلق الأسلوب كله بالحركة. إنك سوف تتحرك كل الوقت. انظر للسمات النفسية التي تستطيع امتصاصها من الحركات.

ماذا يشبه هذا الشعور؟

طالب: أنه صعب

ما هو الصعب؟ أن تحرك جسمك كذلك، أم أن تحرك الجسم الحي كذلك؟

طالب: كيف استخدم ذلك؟! اشعر أن لدي صعوبة في فهم القيمة، لا أظن أنني استطيع الحركة كذلك أبدا.

يجب أن تتذكر أننا نتحرك من أجل امتصاص القيم النفسية من الحركة. أي شيء تكتشفه بحركة الجسم بشكل محدد أو طريقة معينة يمكن إيقاظه بالحركات الداخلية. أظن أن ما يصعب الأمر عليك هو تفكيرك فيه قبل عمله. وبالتالي تسمح للشكوك والمقاومة العقلية أن تزحف لداخلك. أرجوك حاول مرة أخرى، وَضَعْ كل انتباهك في كيفية مقاومة الفراغ لحركتك. اشعر بنوع الجهد المطلوب من الجسم للحركة ضد هذه المقاومة. وسنجد طريقة لاستغلالها فيما بعد. عليك فقط أن تعيش خبرة ما يحدث لك ولجسمك ولنفسيتك.

التفت برأسك (القولبة) وانظر لشخص، ثم التفت مرة أخرى وانظر لشخص آخر.

حاول الكلام الآن فمن الممكن أن تقولب السطور. استخدم مونولوجًا تعتاد عليه. ستقوله بشكل جديد ولا تقلق لو بدا الأمر غريبا، حاول أن تفعل ذلك فقط وراقب النتيجة .قد لا تكون الطريقة التي تريد أن تقوم بها، ولكنك مرة أخرى قد تجد شيئا جديدا لم تفكر فيه أبدا عن هذا النص. إنها مجرد تجربة مليئة بالألعاب. تخيل أن الكلمات تخرج من فمك ككلمات مشكلة... لها شكل ومكان في الفضاء .وكأنك تستطيع تقريبا أن ترى الكلمات وهي تخرج من فمك كأشياء مشكلة بالفعل.

كيف كان ذلك؟ الكلام مثل ذلك؟

طالب: ممتع. ولكن مع تشكيلى للكلمات كنت أشعر أننى أركّز على الكلمات وفقدت سياق النص.

أتستطيع أن تكرر ذلك؟ لم أفهم ما قلته.

طالب: مع تشكيلى للكلمات كنت أشعر أننى أركز على الكلمات وفقدت سياق النص.

آسف، لا أفهم ما تقول. ماذا قلت؟

طالب: قلت إنني مع تشكيلى للكلمات شعرت أننى أركز على الكلمات وفقدت سياق النص.

ماذا؟

طالب: فقدت سياق النص.

ماذا؟ لا أفهم

طالب: قلت....إلخ.. إلخ

أننى فقط أمزح معك. هل رأيت كيف بَدَأَتْ الكلام معى؟ كيف بدأت مدّ الكلام لتصبح أكثر وضوحا؟ بشكل حرفى، كان يقابل ما تقوله بمقاومة (لم أفهمها) وبالتالي فقد بدأت وبشكل طبيعى قولبة الكلمات حتى تصبح الكلمات واضحة وبالتالي أفهمها أنا.

أرجوك لا تفكر كثيرا الآن في هذه الأشياء، فسيكون هناك وقت لذلك. حاول أن تجده أشياء سهلة واكتشف ما يمكن أن تعنيه.

لقد قدتك تواً إلى شكل طبيعي لاستخدام ذلك. هل تعرفه؟ إنها تخلق إحساساً بسيطاً. أليس كذلك؟ ومن الممكن حقا أن تقوم به، أن تقوم به حقاً ثم تتلقى منه طريقة رائعة لتعبر بها عن نفسك. إنها وسيلة ولكنها ليست بدائية. إنها وسيلة راقية للعمل على الشكل وإعطاء نوع من النظام لعملك.

تكلم مرة أخرى وقولب السطور.

سأصفق وستقول أنت الكلام الطبيعى. وأصفق مرة أخرى فتعود لقولبة الكلام.

ماذا حدث هنا؟

طالب: مباشر وحاد. مثل إلقاء الشخص الآخر بالكلمات في الرأس.

أشكِّل الكلمات كي تكون واضحة.

يجب أن تستطيع استغلال ذلك. فالعمل دائما خاص بالممثل. وتأثير ما نقول أو نفعل على الشخص الآخر. وكيف نحتاج إلى أن نكون محدّدين.

أصنع هذه الحركة برأسك (التفت من اليمين إلى اليسار). والآن لا تحرك رأسك ولكن حرك الجسم الحي.. إن "الرأس الداخلية" تقابل المقاومة.

بم تشعر؟ ماذا يحدث لك؟ ترجم الحدث الداخلى إلى خبرة خارجية.

طالب: الفعل يخبر بالقصة.. تغيرت العلاقات

امش كى تشعر بمقاومة القولبة ولكن ليس ببطء بالضرورة. امش بسرعة قدر الإمكان مع المقاومة.

عندما أطلب منك القولبة لا يجب أن تكون بطيئا. إن الحركة الداخلية تقولب والحركة الخارجية سريعة. ماذا يحدث بعد؟

هذا عظيم بالنسبة لفيلم سينمائى، قم بالشيء الداخلي فقط، والكاميرا ستلتقط كل السمة الداخلية.

دعونا نذهب لسمة أخرى. سنطلق عليها المجرى. إنها هي مرتبطة بعنصر الماء. وأنت جالس في كرسيك تخيل أنك تجلس على صخرة ضخمة في وسط النهر. وهذه الصخرة تعرقل مجرى النهر ولكن النهر يمرّ من الجانبين. الصق يدك الآن. في المجرى واشعر أنه يأخذ ذراعك. ثم انس ذلك.

استمر في لصق يديك بالمجرى يأخذك أخيراًستقوم من فوق الكرسى ويأخذك مجرى النهر. والآن إنك في نهر يجري ولا تستطيع أن توقف الحركة لأنه يدفعك أمامه. لاحظ أنه لا توجد بداية أو وسط أو نهاية لحركاتك، عش خبرة التنقل من حركة لأخرى.. توقف. واشعر بالطاقة حولك.. والآن اجلس على الكرسي ولكنك لا تستطيع أن تظل ثابتا فوق الكرسي لأنه غير مريح. حاول أن تبحث عن الراحة في هذا الكرسي عن طريق الحركة، إنك تطفو فلا تستطيع أن توقف الحركة.. قف أو أجلس ولكن هناك دائما شيئا يتحرك. ربما تكون أصابعك تعبث وتهرس وتبحث عن شيء في جيوبك.. إلخ.

اجعل الحركات أصغر ما يمكن ولكن شيئاً يتحرك طوال الوقت، فلا مجال أن تظل ثابتا، حرك العينين فقط، استيقظ وعش هذا الطفو غير المريح.

تذكر أننا هنا لنمتص سمات نفسية من الحركات لنستغلها فيما بعد.

والآن دعنا نعود إلى مونولوجك. تكلم وكأنك تفتح حنفية وتستمر الكلمات. في الانطلاق من فمك. إنك لا تستطيع أن توقف مجرى الكلمات، إنه شيء خارق ولكنه ممكن، تستمر الكلمات في الانطلاق من فمك مثل مجرى لا ينتهي. قد يكون سريعا أو بطيئا. ولكن كن واضحا في أنه مجرى غير معرقل.

كيف تشعر بذلك؟

طالب: هذا أسهل كثيرا من القولبة ولكنه صعب جدا أيضا. لا تبدو الأشياء هامة جدا.

الطفو يولد إحساساً بالراحة.

القولبة تولد إحساسًا بالشكل.

طالب: تقفز الشخصيات إلى داخل عقلي، من الأسهل أن تكون سهلة. ليس ممثل مفكر في كيفية الأشياء.. ولكن "ممثل لماذا تأتينى الأشياء". شعرت أن ما أقوله أقل إلحاحاً.

حسنا. ابدأ الكلام بشكل الطفو، وعندما أصفق تغير إلى القولبة، وأصفق مرة أخرى عد إلى الطفو.. إلخ.

طالب: كان ذلك ممتعاً جدا، كان المنولوج يبدو بشكل طبيعي مناسبا لتغيير نغمة التصفيق. كيف يمكن ذلك؟

حسنا. يجب أن أقول إن التصفيق كان عشوائيا. إنني لا أعرف مونولوجك. ربما كان بعضه صحيحاً. وربما لم يشعر كل واحد منكم أنه صحيح ١٠٠٪ . إنه مجرد تدريب وطريقة للعب بالنص واكتشاف شيء يأتى لك كمنحة، وليس دائما عن تفكيرمقصود. فالتفكير الكثير يصبح متعبا حقا.

دعونا نكمل المشوار لباقي العناصر الأخفّ فالأخفّ. ويعنى ذلك عنصر النار. وهذه سمة إشعاع كما يطلق عليها تشيكوف. يعني ذلك أن النور يخرج منك وترسله بوعي للخارج باستمرار.

تخيل أن هناك عدسة على قمة رأسك مثل عدسة الكاميرا تفتح وتغلق كما تريدها. يجب أن تبدأ هذا التدريب بفكرة أنك كائن تشع نوراً، وبداخلك ضوء ساطع، وأنه منتظر الخروج منك. افتح العدسة الموجودة فوق رأسك وتخيل أن الضوء يسطع منها. سنبدأ بأعلى الرأس حتى لا تحاول أن ترى هذا الضوء الذي لا تستطيع فعلاً رؤيته بل تستطيع بالتأكيد أن تشعر به، هذا هو ما نريده، أن تشعر به. وهذا ما يزيد الشعور به أعرف أنك تضيء السقف أو لو أنك انحنيت لربط الحذاء ستضيء الشخص الموجود أمامك.

إنه شعور رائع بالقوة، تخيل أنك في غرفة مظلمة وبسببك وبسبب إشعاعك يمكن للآخرين رؤية طريقهم.

والآن أغلق العدسة تماما. هل تشعر بالفرق بين فتحها وغلقها؟

طالب: هناك فرق كبير ولكني لا أستطيع أن أعبر عنه فهي تجعلنى أشعر بالحضور والقوة والحياة وهي مفتوحة.

الإشعاع نشاط ممتع جدا. ليصبح العالم أكثر جاذبية لأننا نعطيه ضوءنا مما يجعل الأشياء تبدو لامعة ومرضية. إنها حقا نوع من الطاقة التي يمكن أن نستغلها.

يمكن أن نضع عدسة في أي مكان نريده. ضع واحدة في بطن كل يد من يديك، وجرب الفتح والغلق أو فتح وغلق النصف أو الربع. وجرب واحدة مفتوحة وواحدة مغلقة.. إلخ.

انظر للمتغيرات المختلفة ولا تنس العدسة الموجودة فوق رأسك. وحاول أن تضعها عند قدميك حتى تستطيع أثناء المشي أن تضيء الأرض بكل خطوة تخطوها. والآن ضع واحدة على عظمة الذيل. وبذلك تكون لديك ست عدسات تستطيع اللعب بهم.

افتحهم جميعا الآن ثم أغلقهم كل واحدة على حدة. كيف تشعر؟ كيف تتغير نفسيتك؟

أرجو أن تفهم أننا عندما نستخدم كلمة نفسية لا نتحدث عن التحليل النفسي، لا نتحدث عن فرويد أو أي شيء علمى. إننا نتحدث فقط عن إحساسك بنفسك بكل بساطة، قد تغير شيء ما بداخلك، وبالتالي فقد تغيَّرت أنت. انتبه للتغيرات.

والآن بما أن لديك الشعور بأنك تستطيع إشعاع ضوء جرب تحريك أطرافك بحيث تبدو أنك تلقي الضوء إلى مسافة كبيرة. فهذه حركة مليئة بالطاقة والمشاعر والالتزام .إنك مرتبط بالعالم حولك بواسطة الضوء الذي تتحكم فيه.

تحرك وحيِّ الموجودين في الغرفة. ولا عليك أن تفعل أي شيء آخر.

والآن هيا نلقي الضوء مرة أخرى ولكن هذه المرة عن قرب وبسهولة ورقَّة.

هل هناك فرق بين ذلك وبين إلقائه بعيدا؟

الحرارة سمة أخرى مرتبطة بالنار. تخيل أنه ليس الضوء فقط هو الذي يتركك بل الدفء أيضا. إن الدفء يخرج من يدك وتبدأ في أن تُدَفِّيء الأشياء في الفراغ. وهذا ليس صعبا، ولكن عليك أن تتقبل أنه ممكن وبالتالي يصبح كذلك.

إن شيئا يتركك، إنه شيء دافيء. ويجعلك ذلك مرغوبا من الآخرين. اذهب للناس وأعطهم بعض الدفء لأنهم يحتاجونه. اذهب إلى كرسي واجلس ولكن قم بتدفئته بعظمة الذيل أولا ثم اجلس واشعر بالضوء والدفء ينتقل إلى الكرسي ثم لأسفل إلى الأرض.

شعّ الجلوس واجلس مستخدما الدف واعرف ماذا فعلت.

دعنا نرجع إلى مونولوجك. كل كلمة هي جزء من الضوء الخارج من فمك والمضيء للفضاء بينك وبين أقرانك وبينك وبين الجمهور. إنه نشاط إشعاعي

وليس مثل صنع نشاط القولبة.

يجعل روميو جوليت جميلة وهي تجعله جميلاً لأن حبهما يشع كل منهما. فهما يضيئان بعضهما. فهما يضيئان ويدفئان العالم ويدفّيء كل مهما الآخر.

لكنه ناعم، ما هو الضوء الآتى من النافذة هناك؟

إنه الشرق وچوليت هي الشمس.

أشرقي يا شمس واقتلي القمر الغيور.

إنه المريض الشاحب فعلاً من الحزن.

يعرف شكسبير هذه الأشياء ويقدمها للممثلين ليستخدموها مع الكلمات التي ينطقون بها.

كيف كان الأمر وأنت تقول مونولوجك؟

طالب: كان ضخماً قوياً بل وعرضه للانتقاد.

يبدو أنها خبرة جدية بالنسبة لى. كيف وصلت إلى هناك؟

هذا هو العمل. إن العمل يأخذك إلى هناك. هل لديك شعور واضح بالعملية التي استخدمتها لتشعر بذلك؟

صفق: وابدأ في قول المونولوج مع الإشعاع ثم تحول إلى القولبة أو الطفو.

ستختار كيف سوف تتحدث، ثم عد إلى الإشعاع... إلخ فقط غيِّر السمة عندما أصفِّق أنا.

الطالب: إن ما تستطيع أن تفعله شيء ممتع.

نعم، هناك أشياء كثيرة تستطيع أن تفعلها بأسلوب تشيكوف.

إنه ليس عن حياتك الشخصية. بالطبع إنه أنت الذي تقوم بالأمر وهذا مميز وفردى. إنه الفنان بداخلك الذي يشكل العمل ويعبر عن نفسه.

إننا نعلم أن الحب يحتوي على الضوء والدفء، ولكن لا يعني ذلك أنك توزيع الحب قد يصبح ذلك بسهولة شيئًا عاطفيًا إننا بصدد استخدام الضوء والدفء - وهي أشياء موضوعية للتعبير عن أصل فكرة الحب.

قد يكون الضوء والحرارة أيضا في منتهى الشراسة، في انفجار بركان على سبيل المثال.

ماذا يحدث عندما تستخدم هذه الصورة للبركان؟

طالب: بالتأكيد شعرت بالحرارة، أقصد بشكل نفسي

حسنا، استخدم هذه الصورة الدقيقة الآن: في الليل في بيت صغير وسط الغابة وهناك شمعة تحترق في الشباك. الجو هادئ ومضيء ودافيء.

طالب: كان الأمر وكأني أرحب بأي شخص في فضائي، إنه شيء محترم نوعا

ما.

مختلف تماما عن البركان ولكن نفس العناصر تعطيك هذه الدفعة أو تلك. إن المجال واسع عندما تبدأ في اختراق السطح وفحصه. إنه شيء ممتع وسهل عمله، فقط عليك فعله، وسيحدث. إنها طريقة للممارسة لمجرر أن تفعله. يقترح تشيكوف ذلك ويطلق عليه "التمثيل المستمر". حدد لنفسك مهمة وستأخذ منك ٣ أو ٤ أو ٥ دقائق من يومك ولكنها طريقة للممارسة. اخرج للعالم وتفاعل بشكل بسيط. اذهب للمحل واشترِ بعض الخبز مثلا أو أي شيء. إِخْتَرْ سمة لتستكشفها. إبدأ وأنت تترك منزلك وانْتَهِ عند العودة.

دعنا نعمل على العنصر الباقي، الهواء.

إنه رقيق ولا وزن له ولا يمكن حقًا لشيء أن يأخذ شكلاً فيه. فهو بعيد جدا في السمات عن الأرض.. إنه سريع وخفيف. وقد أعطى تشيكوف هذه السمة اسم الطيران. وكأن الإيماءات التي نفعلها والفعل الذي تقوم به لن تبق معك بل تطير في الفضاء ثم تختفى إنها مثل محاولة اللحاق بأتوبيس يشير قبل أن تركبه وتحاول أن تطير لداخله لتحلق به وهكذا تستطيع أن تلحق به.

التفت برأسك لليسار بسرعة، لليمين لأعلى ولأسفل والتفت خلفك وكأن هناك دبور يطاردك. ويبقى بالقرب من رأسك.

امش وكأنك على رمال ساخنة لتصل إلى الناحية الأخرى من الفضاء. إن هذه أحوال طبيعية للطيران، لقد قمت بها بالفعل،، إنها نوع من الطيران.

لو أنك تعرف أنك تطير، عندئذ تستطيع أن تتحكم فيه، وهكذا يبدو كما لو كان ذُعْرًا أو فوضى. ولكنه فن بدلا من فوضى.

إن الأشياء تطير بعيدا عنك، كأنك تنفخ الغبار. اصنع حركة كهذه يختفي، ويزول وكأنه لم يكن له وجود أبدًا.

ماذا، من هناك؟

قف ثابتا وتخيل أنك تقوم بحركات الطيران هذه.

الآن ستطير- المونولوج:

ابدأ، قف. كان ذلك صوتا عاليا للغاية .

هل كل من لفظىّ سريع وخفيف يترجم بمعني عال؟ حاول أن تعمل ذلك وبإحساس بالراحة الآن. قم به بسهولة واخفض صوتك أكثر. فالأمر لا علاقة له بالصياح إنه عن النطق بكلمات بسرعة حتى يتساءل المرء هل قيلت أي كلمات أو من قالها"هل قلت أنا ذلك؟ هل قلت أنا ذلك؟"

حسنا سأصفق مرة أخرى وستتغير من الطيران إلى أية سمة أخرى تختار أن تفعلها عند لحظة التغيير.

كان ذلك جنونا، أليس كذلك؟

كيف شعرت؟

طالب١: حرية .

طالب٢: مثل اللعب، مثل بطل يلعب دور طفل.

طالب٣: صعب جدا أن ألتزم بتصفيقاتك فقد كانت سريعة جدا، كان علي أن أفكر فيها وبالتالي لم أستطع أن أقوم بها. وراحت منى السطور.

حسنا. إنك لا تستطيع أن تقوم بها وأنت تفكر فيها. عليك أن تعرف أنك تستطيع القيام بها ولا تفكر وكأنك تلتقط زجاجة مياه. إنني أعرف أنى استطيع القيام بذلك وبالتالي لا يتطلب ذلك التفكير، وتكفى الرغبة في العمل، بالتالي عليك التدريب على كيفية العمل وستعرف أنك تستطيع القيام به.

لكن العمل بهذه السمات للحركة يكسر القفل الذي وضعته على النص يسمح لك أن تضع قنوات محددة للطاقة بدلا من وجودها في كل المكان.. إن هذه العناصر الأربعة هي الركائز الأساسية التي يقوم عليها الكون... أصول الكيف كما يقال.

طالب: يبدو أن هذا شيء يغير الطاقة في الفضاء حقا.

أتشعر بذلك؟

إن مبدأ الكيفية تحت تصرفك، استخدمه لتغيِّر مغزى ما تقوله. إنه العمل مع الإحساس بالشكل. وبالتالي تكون لدينا أدوات اللعب نستخدمها عند فحص النص.

كل شيء تقوم به على خشبة المسرح مؤثر. يجب عليك أن تختار ما ترميه أو ما تشير له.

تنطبق هذه الطريقة بشكل مستحسن على شكسبير. فكثيرا ما تكون هناك خطابات طويلة وعلينا أن نجد طرقًا لكي تكون مؤثرة. فكل شيء جزء من الفن.

إن هذه الطرق الأربع للحركة لها أثر قوى ليس فقط على الأنشطة التي يجب أن نقوم بها والعمل.. إلخ بل أيضا على إيماءاتنا النفسية. إننا نستطيع أن نصل إلى هذه الإيماءات بقوى تشكيلية حقيقية عندما نطبق السمات. ولكن يجب أن تمارس الحركة بالكيفيات الأربع وتعرف كيف، تؤثر عليك وكيف تتغير مرة بعد أخرى . تعمل وتتغير.

هنا يقودنا الأصل مرة أخرى إلى المحدد.

ب - الإحساس:

نحتاج اليوم أن نتعرض لعالم الإحساس في المشهد، فسنتحدث عن - ونتناول - الحواس كوسائل للإحساس بالتجربة للوصول لمشاعر الشخصية.

إن هذه الخبرة يعرفها الجميع، فهي لذلك تستحق الحديث عنها. أتتذكر ذهابك يوما للجلوس في كرسي وأنت تتوقع ارتفاع معين له ولكنه يتضح أنه أسفل مما توقعت بخمسة سنتيمترات؟ إنه إحساس سريع بالسقوط وفى عمق بطنك يظهر شعور بالخوف. إنه قصير ولكنه لا ينسى. هذا هو أحد المشاعر التي سننظر لها اليوم.

تابعوني، سأبدأ في السقوط ولكنى سألحق نفسى بأقدامى ورجلي قبل فوات الأوان. ولكنك سترى أنني مررت بلحظة سقوط. ويعرف جسمي ذلك مباشرة وأشعر بعدم الراحة التي تتوقف عند لحاقي بنفسي.

تابعوني سأكرر ذلك، لاحظوا إنني لن أنحنى من وسطى ولكنى سأسقط من عند كعبىّ وسأفقد قدميَّ، ولكن سيكون لدى الوقت لألحق بنفسي قبل أن أرتطم بالأرض. لا أريد أحدًا أن يؤذي نفسه ولكنني أريدك أن تُجرّب السقوط وما يعنيه لجسمك وما ينقله الجسم إلى حياة المشاعر.

طالب: شعرت بعدم الراحة وأنا أتابعك في اللحظة القصيرة. شعرت وكأن ذلك يحدث لي.

حسنا. إنه كان يحدث لك. كنت أفعله من أجلك أيا كان شعورك فهو شيء جيد. ولكنك تريد أن تجرب بنفسك الذهاب لأسفل،السقوط.

يتعلم الراقص أو لاعب الأكروبات السقوط بدون إصابة وبالتالي يختفى رد فعل الصدمة ونعرف ذلك عنهم. إننا نؤمن أنهم لن يصابوا لذلك لا نعيش معهم نفس الخبرة أثناء مشاهدة السقوط.. أما بالنسبة للشخص العادي فأي إحساس طفيف بالسقوط يخلق بداخله فزعًا.

أسقط للأمام، وأسقط للخلف، وأسقط على الجوانب. كلها مختلفة. إننا بالفعل نريد إيقاظ الفزع حتى ولو كان قصيرًا. إنه طبيعى، إنه شيء نفسي وجسماني حقًا. يجب أن تدرك نفسك وإلا ستصاب. أرجوك ألا تؤذي نفسك.

الآن اسقط على هذا الكرسي. سأقف أنا هنا كي أمنعه من التزحلق للخلف عندما تسقط فوقه. إن السقوط ليس كالجلوس، دع نفسك تسقط على الكرسى. لو أنك لم تشعر بالفزع فأنت لم تسقط. ستكون قد جلست فقط بشدة.. أتستطيع أن تشعر بذلك؟

طالب: نعم كان ذلك مرعبًا حقا.. ولا أريد أن أقوم به مرة أخرى.

نعم شعرت أنك أحسست به، لا لن تحتاج أن تفعل ذلك مرة أخرى.

الآن اسقط للخلف في الكرسي وحاول أن تفعل ذلك بالجسم الحي الخاص بك فقط. إنه طلب غريب ونكني أظن أنك تستطيع أن تفعله الآن، لأنك قد حركت بالفعل أجسام الحياة بطرق أخرى. نريد أن نجعلهم الآن يسقطون ونحافظ عليهم وهم في مرحلة السقوط بقدر ما نريد. ولأن الإحساس قصير فعلينا أن نأخذ هذه اللحظة القصيرة كأحلى نقطة. إنها مكثفة وحقيقية. وهذا ما نريد استمراره. إن بداية السقوط هيس النقطة الحلوة. إنها ليست حافة السقوط بل هي اللحظة التي يبدأ الجسم الحي بالفعل في السقوط. إنك ربما تقاوم هذه اللحظة لأن الشعور بالسقوط مرعب. من الطبيعي مقاومة ذلك لأنه إحساس فطري ولأنك تريد حماية نفسك. حاول أن تتخطي ذلك، لن تسقط جسمانيًا بل إنه "سقوط داخلي".

أترك الجسم الحي الخاص بك يسقط. لو سقطت طول الوقت على الكرسي سيحدث شيئان:

١- سينتهي السقوط وكذلك الإحساس.

٢- سيكون الجسم الحي بعيدًا جدًا عن جسمك البدني وستفقد الاتصال به وبالتالي لا شيء سيحدث. وعليك أيضا أن تبدأ السقوط كله مرة أخرى.

قد يكون الجسم الحي على بعد بوصات قليلة من جسمك. لو أصبحت بعيدًا جدًا عن الجسم الحي، بعيدًا جدًا جدًا ستكون قد فقدته.

ابدأ السقوط واستمر فيه وامش إلى كرسي آخر ودع السقوط يوصلك للكرسي ثم توقف عن السقوط.

طالب: إنها الصدمة الأولى التي تقابلها ثم سوف تظل معك؟

نعم. أول صدمة منها ولكني أحذرك من الاستمرار بها. لأن ذلك يبدو بالنسبة لي وكأن الحركة معطلة أو متوقفة. يجب أن تكون حدثًا مستمرًا، إنها حدث داخلي، شيء يحدث الآن وليس شيئًا قد حدث وتتعلق به. إنه حدث. إنه تخيّل حركة وليس تخيلاً مرئيًا. أرجوك حاول ألا ترى نفسك وأنت تسقط ولكن اشعر بنفسك وأنت تسقط. إن الجسم الحي يسقط.

دعنا نجرب شيئًا قد يكون أسهل. دعنا نأخذ هذه الطاقة المتجهة إلى أسفل ونضعها في الصدر في مكان القلب. دعنا نقول إن قلبك الداخلي أو قلب الطاقة سيسقط. عليك أن تبدأ السقوط من هناك وحاول أن تستمر في ذلك. لا تدعه يسقط على الأرض. عندما تفعل ذلك، لن ترتبط الطاقة بعد بمكان القلب بل سترتبط بالركبتين أو القدمين. نريد هذا الحدث بالذات أن يظل مرتبطا

بالقلب. امش وأنت تفعل ذلك، امش إلى كرسي آخر في الغرفة واجلس. ثم أوقف القلب الساقط بعد ذلك.

طالب: كان ذلك مكثفا ولكني شعرت وكأنني منقطع عن العالم حقا.

نعم كنت تبدو كالأفعى وأنت تفعل ذلك، ولكني رأيت أنك كنت تفعله. والمهم الآن هو أنك تستطيع أن تفعله. إنك تحتاج الآن أن تقول له نعم، وسنصلح الأفعى في لحظة.

طالب: كان إحساسًا قويًا بالضياع أو الفراغ الذي يأتى نتيجة الضياع. كان مدمرًا حقا.

وكيف تشعر الآن بعد أن توقفت.

طالب: طيب، كل شيء انتهي، ولكن حدوثه يبدو غامضا، أقصد أنه يبدو آتيا من لا مكان.

لا، لقد أَتيْتُ من السقوط. فذلك حقا ما يحدث لنا. إننا هنا نعيد خلق هذا الإحساس، نقول شيئا مثل "كنت في الحضيض" أو "سقطت في اليأس" نقول هذه العبارات. فمن أين تأتى؟ فسقوط القلب هو ما يحدث بالفعل وعندما تكون محبطًا ومكسور القلب...إلخ ومعنوياتك منخفضة أو تنخفض بشكل ما عندما تحدث هذه الأشياء.

كممثل مستخدم لهذا الأسلوب فإن لديك القوة على أن تبدأ استخدامه أو

يتوقف عندما تحتاج إلى ذلك. وعندما تتوقف لا يبقى منه شيءً.

ولا تحتاج أن تقضي وقتا خارج غرفة البروفة تفكر في طفولتك عندما مات كلبك أو ما إلى ذلك. إنك تخلق ارتباطاً فقط بالإحساس الذي يأتي لك بسبب السقوط.

من المؤكد أن الأشياء السلبية والأفكار والمشاعر ونقص الرغبة لها القدرة على أن تدفعنا لأسفل.

هذه معرفة يمكن أن تستخدمها.. انتبه لما يحدث لك.

دعنا نرى إن كنت تستطيع أن تضبط أثر الأفعى. إن التركيز حرج في هذا العمل. ولكن علينا أن نتعلم التركيز على شيء واحد أثناء أدائنا لشئ آخر. عندما تركز لدرجة فقدان الاتصال بالعالم حولك عندئذ لن يفيد كل ذلك، إنه يصبح مشكلة.

إذن ابدأ مرة أخرى بهذا القلب الساقط وتحرك في الغرفة. وعندما تجلس على الكرسي أوقفه. واسكن أثناء حركتك في الغرفة خذ وقتك وانظر لماذا ومَنْ هو حولك. ابحث عن أحد وقل له ذلك "لدي جسم معبر". تحدث عن اللحظة، تحدث عن حقيقة شعورك الآن. ابق يقظا وحاضرا. إن ذلك أسهل من التفكير. فتذكر أن الأمر لا يتعلق بالتفكير. إنك تسقط فقط والشعور بالسقوط يعطيك الكثير. تقبل أقل شيء تشعر به في جسمك وسيأتى المزيد.

إن الاتجاه لأسفل هو الشيء الهام هنا. قد نغير معناه المحدد سواء قلبك الذي يسقط أو أذناك أو عيناك أو حتى أعضاؤك التناسلية. إلى أسفل هو الشيء المهم هذا عمل على الخط الرأسى، الخط التراجيدي إن أردت.

من الممكن العمل على المكان والطاقة فقط. فمثلا تخيل أن الطاقة تخرج من مِنكَبيك. إنها نوع من التراجيديا مثيرة للشفقة، فالطاقة الحيوية كأئن حي تخرج من المنكبين. الشقوق القديمة لا يمكن إصلاحها وتخرج الطاقة لأسفل مهملة على الأرض.

ما شعورك الآن؟ هل يوجد شيء هنا؟

طالب: إنه شعور خارق بالضعف واللا مبالاة عندما سمحت أنا ببداية هذا التسرب للطاقة.

أوضحت الأبحاث أن المنكبّين يقابلان الرغبة. فلو تسربت الطاقة من هذا المكان فلا تندهش من احتمال شعورك باللا مبالاة. بمجرد أن نبدأ في فحص هذه الأشياء سنجد طرقًا مفصلة لنعبر عن أنفسنا. إن فهمنا لبعض لحظات في المسرحية أو المسرحية ككل قد يأخذ شكلاً أكثر بلاغة بالنسبة لنا. إنه أيضا مجرد طريقة ممتعة للعمل ورؤية الأشياء.

حاول الآن أن تسقط من أعضائك التناسلية. نحن نعرف أن ذلك هو مركز الرغبة. أي نوع من الرغبة أيقظه هذا السقوط؟

وبينما تفعل ذلك أنظر إلى شخص ما وقُلْ له "هيا نذهب".

ما هذا بالنسبة لك؟ هل هذه حالتك الطبيعية في العلاقات؟ كيف تغيرت؟ ما هي الظروف التي يمكن أن تكون بها الآن؟

طالب: كان ذلك أغرب شيء.

إنني أتساءل، هل تستطيع التعبير عن نفسك بشكل مختلف الآن. تكون أكثر دقة من مجرد قول أنه كان غريبًا. إنني أعلم أن ما طلبته كان غريبًا كبداية وهي أن تقول أنه شيء غريب كأنك لم تقل شيئًا.

راجع ما قمت به وحاول أن تعمل بحيث يكون ردك محددًا. وبالتالي سيصبح مفيد جدًا لك أن قول أنه شيء غريب هو طريقة لرفضه. عليك أن تقتحم وتنتظر وبالتالي ستعرفه. تحدثوا كالفنانين وتحدثوا كالممثلين.

طالب: إن الشعور بعدم القدرة على فعل أي شيء كان مثيرًا للحزن. وكان يبدو كوميديًا قول "هيا" لأنى لم استطيع أن أتحرك، أقصد أننى كنت سأتحرك لو أردت حقًا، لكنني عشت نوعًا من الشخصية أو لحظة في حياة شخصية لا تستطيع أن تكمل . وكان ذلك شيء مرعب ، وكان سهلاً جدًا أيضًا.

حسنًا. هذا حديث ممثل. ربما تمرُّ الشهر القادم بموقفٍ أو بروفة وتُطالب بتقديم هذا الشيء. ستعرف كيف تقوم به ولو كان الشيء الصحيح ستعرفه. ولو أخترت أن تفعل ذلك سيكون دائمًا شيئًا حيًا لأنه حاضر ونشيط في الذاكرة. تستطيع أن تقوم به وتكرره وتكرره.

هل تستطيعون الانقسام إلى مجموعتين، نصف ونصف؟ هذه المجموعة ستسقط الآن من القلب وتلك المجموعة ستشاهد.

حسنا، شكرا، الآن كان اهتمامى بالمشاهدين المتفرجين. وسؤالي لك ماذا حدث لك وأنت تشاهد هؤلاء الممثلين وهم يسقطون؟

طالب: يخرج قلبك ليتعلق بهم

لأن الممثلين يقمون به بالفعل، فإن السقوط هوما يحدث بالفعل. للجمهور أيضا أجسام حية وتبدأ الطاقة في الحركة عندما يشاهدون السقوط وعندما يسقطون هم أنفسهم داخليا تعاطفا أو عطفًا هنا تكون لنا طريقة للوصول لما وراء أضواء الأرضية أو الحائط الرابع إلى الجمهور.

لا حاجة لتذكر أشياء فالجسم سيتولى ذلك. سيصبح مصدر شعورك بالحياة موضوعيًا. سيتأثر الجمهور.

لا تحاول أن تشعر بالحزن، إنني أعلم أن المشهد ينادى بذلك. عليك أن تسقط. يجب أن تسقط بالفعل أثناء البروفة، بالتالي عِدّ الأمر لنفسك. أثناء العرض يعرف ماذا يفعل جسمك جيدا لأنه تدرب عليه بالفعل أثناء البروفة.

الآن بما أنك تستطيع اتباع السقوط والتجاوب معه. سنجرب شيئاً مختلفاً. انظر إن كان من الممكن مقاومة السقوط. هذا حقيقى. ربما أن هذا أكثر شيء حقيقى. لا يريد أحد أن يشعر بذلك. الممثلون فقط هم مَنّ يريدون أن يشعروا بالأشياء الكبيرة. فالأشخاص الطبيعيون يدمنون المخدرات أو الكحول كى لا

يشعروا بالأشياء. أنه شيء مثير أن تشاهد شخصاً يصارع كي لا يشعر.

ابدأ السقوط واستمر فيه، ولكن قاومه. أفعل أي شيء غير أن تواكبه. ولكن لا تقطع السقوط فأنت تحتاج أن تتركه مستمراً حتى يكون لديك شيء تقاومه. إنني أسقط ... لا ... أسقط ... لا.

استمر في هذه المقاومة لبعض الوقت ثم قل نعم للسقوط، دعه يأخذك حيث يريد الآن.

اسقط، نعم.. أسقط، نعم...

طالب: عندما قاومت السقوط ثم تركته، كان السقوط أكثر قوة.

كانت النتيجة بناءً، ثم ينهار السد بفيضان من المشاعر.

الطفو هو عكس السقوط. الآن كل شيء يتجه لأعلى، من المستحيل أن تسقط، لا تستطيع أن تسقط. لن تسقط.

لأعلى، عندما أتجه لأعلى. من المستحيل أن تجلس في كرسي. فكل شيء يتجه لأعلى.

يرتفع الآن الجسم الحي أمامك.. يطفو على ظهره. يطفو في الهواء. إنها صورة مجنونة حمقاء، ولكنك أصبحت متوحّداً مع الاتجاه إلى أعلى ستجد إحساساً متجاوباً سيرتفع كل شيء لأعلى كما انخفض عند عملنا مع السقوط.

اجعل قلبك يطفو لأعلى ولكن دون ارتفاع شديد يفقده الاتصال بمكان القلب في الجسم. بمجرد الوقوف ثابتا فقط تستطيع أن تقوم بالكثير من الحركة وتشعر بالحياة بسببها.

تخيل أن العقل الداخلي يطفو لأعلى، ماذا يحدث عندما تفعل ذلك؟

طالب : جعلنى ذلك أبدو غبياً وأحمق، كنت أضحك بلا سبب، كان يبدو أن الجميع اتفقوا على نكتة أو شيء ما.

لاحظ كيف اختلف الأمر كثيرا عن الإحساس بالسقوط. إنه يتحرك في الاتجاه المعاكس ويأخذك بعيدا تماما عن يأس السقوط.

اطفُ من الآرض وقل "هيا".

طالب : ياله من فرق، أردت أن أذهب بهذا الشغف عندما قلت هذه الكلمات وكأننا كنا ذاهبين إلى جائزة طال انتظارها.

هذه هي الطريقة لتقييم الأشياء. الظروف هامة جداً للممثلين. قد أعطاك الحدث الداخلى لهذا الطفو بالذات بعض الظروف وسمح لك بالتمثيل الحر .. وبذلك تستطيع تبرير أدائك.

إننا ممثلون، ففى الوضع الطبيعى نسمح لظروف المسرحية أن تؤثر علينا. عندما تكون الظروف المعطاة واضحة ستكلمنا. سنرتبط بها وسيعطينا هذا الطفو أو السقوط المشاعر المحددة التي نحتاجها.

الإحساس الأساسي يالثالث هو الاتزان أو البحث عن التعادل واستمراره. يحميك الإتزان من السقوط أو الطفو. ماذا عليك أن تفعل كى لا تسقط؟ إن الماشى على الحبل يكون على وشك السقوط ثم ها.. ها... يلحق بنفسه. هذه هي لحظة الإتزان.

ماذا يشبه ذلك الإحساس؟

ماذا نفعل؟ ما هي خبرتك؟ ماذا يفعل بك هذا الإحساس؟

طالب: أبقى حياً.

هل هذه هي خبرتك؟ ماذا تفعل لتظل حياً؟ إنها لحظة الإفصاح. تعتمد كل مواردي علي أنني باق إنني لن أسقط. إنني أفهم الآن. أعلم ذلك

تابع إن كنت تستطيع أن تجده وتستمر فيه كشيء داخلي.

الآن تسقط الرأس، التقطها. واستمر في هذه اللحظة لحظة الإحساس بالالتقاط.

طالب : هل كثير أن تقول إن الاتزان إحساس بالنصر؟

أظن أنه في بعض الأحيان يكون كذلك، فالأمر يعتمد على السقوط الذي سبقه. قد يكون إحساساً ضئيلاً. أظن أنه قد يسبب أيضا وقفه - وقفة شك.

تعلم أن تقّوم نتيجة خبرتك. ما هي الأجزاء التي عملت وما هي التي لم تعمل؟ سيتطور الأسلوب بأشكال مثيرة ولن تشعر بالضياع.

٩- الشعور يؤدى إلى الفعل:

عندما تذهب لشاطئ البحر تجد الأعشاب الملاصقة للصخور. وعندما تضربها الأمواج تطفو الأعشاب فوق سطح الماء. اشعر وكأنك هذه الأعشاب التي تطفو وعندما تختفى الأمواج لا شيء يدعمك فتسقط مرة أخرى إنك وعندما ترتفع المياه تطفو. فترتفع مع الدعم وتسقط عندما تذهب عنك المياه. إنك لا تنزل بل تسقط لأنك بلا دعم. اعرف الفرق بين النزول أو السقوط ثم من أسفل لأعلى أو الطفو ثم الارتفاع.

لو كنت تشعر بشيء، فإن لك الحق في التعبير عنه، وجسمك هو كل ما لديك للتعبير به. فلا يكفي أن تقف وتقول السطور. استمر في الارتفاع أو السقوط. لك الحق في التعبير عما يدور بداخلك، فافعل ذلك. حاول أن تربط هذا التدريب المادي بما ستفعله بالجسم الحي الخاص بك، هذا الطفو أو السقوط. بعد ذهاب المياه وسقوطك قل "أنا أسقط. عندما تأتي المياه لتدعمك وأنت بأعلى قل "أنا أرتفع" قلها بصوت عالٍ كحقيقة لأنها كذلك اندمج ١٠٠٪ فيما تفعل.

الآن أوقف الجسم البدني عن هذا العمل وأعمل فقط بالجسم الحي.

اسقط. ارتفع.

طالب : أعاني من مشكلة في تخيل قلب الجسم الحي يرتفع ويسقط، لا أعرف الطريقة - خطوات ذلك.

كما قلت من قبل، إنك تريد أن تعيش هذه كحدث. إنه ليس تخيلاً. بل واقع. إنه تخيل حركة.

أن تستطيع تخيل شخصية على هيئة صورة هو شيء - ولكن عندما نقوم بالتمثيل يجب أن ندمج الصورة. يعنى ذلك أن نضعها في الجسم بشكل ما. لذلك نحاول أن نحرك الجسم الحي حتى تحدث هذه الأشياء كحركات. بدون الدمج يكون ما تعبر عنه قليلاً جدا. كيف ستكفي؟ ستكفي بفعلها حقاً.

طالب: أتخيل الطاقة التي أشعر بها في منطقة القلب. الطاقة المركزة في منطقة الصدر. هذا هو ما أجعله يسقط.

هذا صحيح. اجعل الطاقة تسقط لأسفل أو تطفو لأعلي.

تمدد الآن. قل "أنا أنمو". بالفعل أنمو.

إنطق الكلمات لو كانت حقيقية فقط واستمر في النمو.

الآن انكمش. يجب أن تقوم بهذه الأشياء بجسمك البدني أولا ثم استخدم الإطار الفنى ثم استخدم الجسم الحي فقط. أثناء انكماشك بدنياً قُلْ "أنا انسحب". أشعر ماذا يعنيه ذلك لك. الآن تستطيع أن تعبر عن نفسك ولديك شيء تعبر عنه. لديك الحق في أن تقولها لأنه يحدث. اسمح له أن يدخل

للجسم. واسمح له أن يخرج من الجسم. أقصد عش الخبرة بالجسم وعبر عنها أيضا بالجسم. فجسمك هو الشيء الوحيد الذي تملكه. استمر في الانسحاب، واعْتليه لأطول وقت ممكن.

استمر في الانسحاب. إن قلبك أكثر بعداً وأقل اتصالاً بالموجود هناك بالخارج، وأكثر عزلة ووحدة ولو كان هناك شئَ تشعر به، دعه يخرج / لا تخف أو تخجل منه دعه يخرج. أنتم ممثلين ولديكم الحق. اتبعه، أنه يقودك إلى مكان ما ـ إلى حيث تريد أنت أن تذهب.

عبر عن الموجود. فلديك الحق في ذلك ـ عليك أن تفعل ذلك. لا توقف الحدث، لا توقف النشاط.

الآن لدينا اختيار. أنا أنمو، لا، أنا أنمو، نعم- لديك الاختيار. فلا توقف الحدث ولكنك تحاربه الآن. إننا نفعل ذلك كل الوقت. هناك شيء بداخلنا يقول : لن أذهب هناك. دعنا لا نذهب هناك فلو كان "لا"، ماذا ستفعل من أجله؟

سنعمل الآن مع زميل. دعنا نقول إن علاقتكما علاقة تعاطف : يحب كل منكما الآخر قفا وجها لوجه، وسيبدأ أحد كما بالسقوط أو الارتفاع أو النمو أو الانسحاب. وعندما يحدث ذلك فقط إذا كان سوف يحدث سيقول الشخص لشريكه ما يدور به فمثلا لو كنت تسقط قل بصوتٍ عالى "أنا أسقط" ولو كان يحدث ذلك بالفعل سيرى شريكك ذلك ويقول "أشاهدك تسقط". وبسبب العلاقة المعروفة ستبدأ بعض الردود في الظهور وكل ما عليك هو أن تتبعها. احترم العلاقة. وليس شيئاً طيباً أن ترى شخصاً تحبه وهو يسقط. ولأنك تحب

هذا الشخص ربما ستبدأ أيضا في السقوط تعاطفا معه. ولو كان الأمر كذلك فلديك الحق الآن في أن تقول "أنا أسقط" ويقول شريكك وأنا أشاهدك تسقط". سيتحرك هذا التدريب من تلقاء نفسه. لا تقلق. ستأتى التغيرات بسبب العلاقة. وعليك فقط اتباعها أينما تذهب. تأكد أن تقول "أنا أشاهدك" كي تصبح خبرة الشريك مستمرة الصلاحية. يجب أن تبدأها في مكان ما ولكن دعها تتبع مسارها الطبيعي. اتبع الحركة الداخلية بدلا من فرض التغيير. إنه يقودك لمكان ما. لو شعرت أنك بدأت في السقوط اتبع ذلك فقط. لا تقم بخدعٍ الآن. اتبع شيئاً طبيعياً. إلى أين تقودك العلاقة؟ استخدم جسمك لتعبر عن شيء ما، دعه يعمل بدلاً منك.

هل تعيش خبرة العلاقة؟ أتجعلك تريد أن تفعل شيئاً؟ إننا نتعامل مع حياة المشاعر هنا. أتجعلك تشعر أنك تريد أن تفعل شيئا؟

طالب: أنه يأخذنى. يدور بيني وبين شريكي الكثير. أشعر أنني بكمية كبيرة. إنني أشعر بالفعل بهذه الاتجاهات تتحرك من خلالي. وأراها تتحرك فيه أيضا.

عظيم. يبدو أن الأمر يصلح معك.

والآن دعنا نغير العلاقة. دعنا نطلق عليها كراهية، يكره كل منكما الآخر. إفعلا نفس الشيء بنفس الطريقة ولكن غيّر العلاقة الجديدة. فالأمر يختلف كثيرا عندما تشاهد عدوك وهو يسقط أو ينمو. من الصعب جدا أن تسقط أمام العدو. عِشْ في هذه العلاقة.

طالب: أرى كيف يمكن أن تكون وجهة النظر هامة. كيف توجّهنى في المشهد مع شريكى إنني استمتعت حقا بكرهها الآن. كانت هناك إمكانات كثيرة يمكن العمل بها.

إنه شيء ممتع. لقد قلت إنك استمتعت بكرهها. إنكما حقا تعطيان نفسيكما فرصة للعمل في عالم المشاعر. تستطيع أن ترى كيف تعمل وتقدّرها.

خارج هذا العالم نستطيع أن نعمل إنني أشعر بهذا الشكل وبسبب ذلك أريد أن أفعل شيئاً.

إذن حاول الآن أن تبقي في المشاعر ودعها تحفزك على الفعل. عندما تشعر أنك تريد أن تفعل شيئًا - عندما تحتاج أن تفعل شيئاً إِخْتَرْ واحداً من الأفعال الستة التي عرفتها - أريد، أرفض، أعطى، آخذ، أتمسك، أستسلم، أعمل بهم كإيماءات داخلية لا تقل الكلمات فقط. يجب أن تقوم بالإيماءة ثم تستطيع أن تقول الكلمات وستكون هذه هي الحقيقة، إثبات الحركة. قم بالإيماءة الداخلية وفى أثناء ذلك تقولها وستتبع الدفعات الخارجة من الإيماءة. كل شيء يخرج من المشاعر الآن. إنه شكل آخر للنظر إلى الأشياء. لو عملنا فقط مع الفعل يكون باردا جداً. لذلك نتعامل معه بهذه الطريقة إن هذه المشاعر تجعلك تريد أن تفعل شيئاً! بالتالي لو شعرت بالحاجة للأخذ قم بالإيماءة وقل "أنا آخذ". عندما تعمل مع الحدث فإنك لا تحتاج أن تقول "أنا أشاهدك تأخذ". دعنا نترك هذا التجاوب فقط في عالم المشاعر. احتفظ بجو هذه العلاقة العدوانية وابدأ مرة أخرى ولكن الآن مع الفعل. عالم الرغبة.

طالب: أشعر وكأني كنت أقول "لا" لكل شيء فعلناه الليلة.

أنك لا تثق فيها، إنك تقول لنفسك يجب أن أبكي. يجب أن تكون لدي أحاسيس مكثفة. يجب أن تكون مكثفة كما فعلتها في المرة السابقة. لا تفعل ذلك بنفسك. عليك أن تقول "أنا أبكي". لا تقل شيئاً. أنت تسقط فقط. ثق فيه واتبع السقوط. "أنا أسقط" هذا ما يجب أن نقوله هكذا ما يجب أن نفعله. يجب أن تتدرب على هذه الأشياء.

يجب أن تكون على وعي بما يحدث لك. تستطيع أن تشعر أن جزءاً من وجودك قد فعل ذلك. أبدا بالنظر حولك. شاهد أي شخص يبكي في الواقع. حقا، أنظر إلى أي شخص يبكي في الواقع ستجد أنهم في يأس وأنهم في الواقع يسقطون داخليا. لاحظ أن الروح تهبط أو تسقط. هذا أفضل شيء تفعله لتتبع هذا الأسلوب. أنك تشعر به هنا. وتراه مثبتا في العالم حولك انتبه للعالم وابحث عن الحقيقة البشرية الموضوعية. حاول أن ترى الأشياء التي تربطنا معا كبشر. هذا هو العمل الذي نحتاج أن نقوم به. لدينا القدرة على النظر للأشياء بشكل شخصي وذلك يفصلنا عن بعض. ما هي العناصر الموحدة؟

طالب: أظن أنني فهمت ذلك، أقصد أنني أفهم السقوط المرتبط باليأس. وكلمات مثل "سقط في اليأس" تبدو محققة بالنسبة لي. ولكننا نقول أيضا "وقعت في الغرام" ويبدو ذلك بالنسبة لى شيئاً إيجابيًا، شيئاً نرغب أن نشعر به جميعا، هل هذا سقوط؟ هل نقع في الحب؟

أظن أننا يجب أن نفعل ذلك، لأنها طريقة قديمة في التعبير عن هذه الحالة. ولكن ربما لا تكون شيئاً إيجابياً. طبعاً إنه شعور طيب أن تحب. ولكنه لا يزال سقوطا ويضعنا على الحافة. كان لدي نفس السؤال وبحثت فيه. كنا نمثل في الاستديو في أحد الأيام بالعناصر الأربعة. السقوط في الماء أو النار أو الأرض وعندما وصلنا إلى الهواء. وبدأت أسقط في الهواء أدركت أنه لا يوجد له قاع. فقد استمر في السقوط دون أن أصل لأرض لأنه هواء فقط وقد أستسلم له، عندئذٍ تكون الخبرة قد أصبحت جميلة ومولدة للطاقة. أصبحت حرا بالاستسلام للسقوط وشعرت بالضخامة والرقة مثل الإحساس بالحب تماما. أظن أننى أعرف الآن الوقوع في الحب بموضوعية. ولإعادة خلق ذلك كممثلين، يجب أن نستسلم للسقوط. إن أعظم شيء ممكن هنا هو الاستسلام لهذا السقوط الذي لن ينتهي أبدا.

مثل الاستغراق في النوم. بالفعل أننا نغرق في النوم ونستطيع أن نلاحظ ذلك في منتصفه. إنه غرق (سقوط). كل الألفاظ صور حقيقية للحركة. فهي تصف الحقيقة ولكننا توقفنا عن الاتصال الحقيقي بهذه الكلمات، فنحن نقولها فقط دون أن نعيش خبرتها. إننا نعيش في رؤوسنا هذه الأيام. ماذا يحدث عندما تسقط من نكتة؟ ماذا تفعل بجسمك عندما تدرك أنك أصبحت أحمق بهذا الشكل؟ في الواقع إنه شيء مادي. جربه الآن ودعنا نقول إنك كنت مسلوباً. والعب الورق في الشارع؟ لاحظ الخاسرين وماذا يفعلون بأجسامهم. يكون العالم رائعا عندما تنتبه بهذا الشكل وبما أنك ممثل يكون من الطيب أن تدخل هذا النوع من العلاقة مع العالم. ترى ما يحدث بالفعل، ويؤكد خبراتك الخاصة.

١٠- الرغبة تحت شجر الدردار:

دعنا نرجع إلى المشهد. هل تخيلت ما يحدث؟ هل تخيلت المشهد الذي جرى بشكل ذكى؟ شاهده على أكمل وجه. أولا شاهده، ثم أفعله. يجب أن يخرج من شيء ما. إذن فشاهده أولا.

الإيماءة هي الفعل، قم بالفعل وشيء سيخرج منه.

ولكى تنجح يجب أن ننظر للمشهد ونرى الأحداث أو ما يجب أن يحدث. نستطيع أن نلعب بهذه الأدوات ثم ضع اللحظات الضرورية في الجسم. يجب أن نستطيع تعريفها وضبطها بشكل ما مع الجسم. لا يحول ذلك دون أية فكرة عن الارتجال. يجب أن نقدر الشكل. وكل مرة نقوم به قد تكون مختلفة ولكنها أفكار محددة، مشاعر محددة ضرورية لرواية القصة بشكل لائق. ويمكن وضعهم في الجسم باستخدام الإيماءات والأحاسيس. سنستخدم اللغة التي طورناها في قاعة الدرس. لن نستخدم النص في هذه البروفة دعنا فقط نجرب ونرى ما يحدث بين هاتين الشخصيتين. سنستخدم لغة الفعل ورد الفعل هذه. جربها.

هي: أنا أنمو

هو: أتمسك

هي: أنا أنمو

انس النص، إنه ارتجال، إنك تفكر كثيرا في كلمات المسرحية ولا تتنبه لها. استخدمها. فلقد نمت الضعف ولم تشاهدها. في جو عمل الترابيزة نستطيع القيام بهذا الارتجال ونتعلم الكثير عن المشهد.

هي: أنا أنمو

هو: أتمسك

هي: أنا أنمو

هو: أتراجع

مرة أخرى لم ترها تنمو، أشاهدك تنمو. هذه لعبة، نلعب في المشهد في مقابل أن تكون علماء بأقلام. أظن أن ذلك قد يجعلنى أشعر كذلك. ثم نعود لملاحظاتنا مؤخرا. يسمح لك ذلك أن تمثل وتتخطى عقلك في الوقت الراهن.

المشهد الثاني: أبي Abby وابن Eben

هي: أنا أنمو

هو: أشاهدك تنمو

هي: أنا أنمو

هو: أشاهدك تنمو

هي: أنا أنمو

هو: أتمسك

هي: آخذ

هو: أتراجع

هي: أشاهدك تتراجع

هو: أرفض

هي: أخذ

هو: أقوم

قف. أكنت تقوم؟

طالب: نعم أظن ذلك

لا. لم أر ذلك. أريد أن أوضح أن ما حدث هناك كان طبيعيا جداً. لقد قالت شيئا أريكك وكنت تسقط من الرأس. كنت تهمهم "أنا أسقط" لأن ذلك هو ما نقوله حيئذ لأن ذلك هو ما تفعله أنت عندئذ ستأخذ أزيد. يجب أن تبقى حياً في ذلك. كيف يشعر تجاهها؟ ليس ماذا يفعل، بل كيف يشعر. إنه أنجذب ضد إرادته وكيف يجعله ذلك يشعر. سينشطك ذلك لمكان آخر لو ذهبت معه واعترفت

به وأدركت كيف تشعر.

جرب أشياء مختلفة. ولا تخف أن تمثل. اشعر بالأمر أولا ثم ابدأ بعد ذلك. إنها مجرد لعبة صغيرة لكي تلعبوها كممثلين. فبدلا من النقاش سنعمل بهذا الشكل الليلة.

دعونا نرى زوجاً آخر

هي: أنا أنمو

هو: أشاهدك تنمو

هي: آخذ

هو: أسقط

هي: أشاهدك تسقط

هو: أسقط

هي: أقوم

هو: أشاهدك تقومين

هو: أتراجع

هي: أشاهدك تتراجع

هو: أرفض

هي: أتمسك

هو: أسقط

هي: أشاهدك تسقط

هو: أرفض

هي: أقوم

هو: أشاهدك تقومين

هي: أنمو

هو: أشاهدك تنمو

هو: أتراجع

هي: أشاهدك تتراجع

هي: أقوم

هو: أشاهدك تقومين

حسنا. من أجل أن تفعل ذلك يجب أن ترى المشهد مُمَثَّلاً أولا في خيالك. وبهذا الشكل سترى الحركة وتستطيع أن تقوم بهذا الارتجال. بمجرد أن لديك هذا الفهم الأساسى فكل ما تحتاجه هو وضع كلمات المؤلف المسرحى.

دعنا نوضح المفردات. "أقوم" تعنى الوقوف. "أنمو" تعنى أن أصبح قويًا. إن التمدد بشكل بيضاوي هو نمو وحركة في كل اتجاه.

القيام، الوقوف - التصاعد - الطفو.

هذه طريقة دافئة في التمثيل إن الجلوس على المائدة بالقلم الرصاص عملية خالية من الدفء إن ذلك يقربك للتمثيل. يجب أن تعرف أين تعطي أو تأخذ. لو كنت تستطيع تخيل المشهد لن يكون لديك صراع في الاختيار. لن يكون إلا شيئ واحد.

بمجرد أننا فهمنا وقبلنا قوانين الكون فلن نكون عبيداً لها. نستطيع تعديل القوانين واستخدامها.

إننا نعقّد الأشياء لأننا نؤمن أن حياتنا معقدة للغاية - إننا فقط معرضين لقوانين أساسية خاصة بالحركة. بمجرد أن نحصل على هذه الأدوات نجد أنها موضوعية وعندما نستخدمها تعطينا الحرية.

لا يجب علينا أن نأتي بالمساوئ المنزلية لأسرنا حتى لو كنا نعمل مع موضوعات السوء في المسرحية. نستطيع أن نتركه مجرد أن ننتهي من بروفة اليوم. أو ينتهي العرض، وإلا أصبحنا في الطريق للجنون.

قم بما تشعر أنه يدور ثم قل ما يدور. هذه مجرد بروفة مبكرة. حاول أن تجد السعادة بهذا المنهج. إننا نستطيع أن نجد أشياء جادة جدا من اللعب. كان يطلق علينا" اللاعبين". يجب أن نجد عنصر لعب في العمل. هذه لعبة هنا. فمن خلال اللعبة نستطيع أن نكتشف بعض اللحظات التي نحتاجها في المشهد. قد تكشف أنت نواة لكل المشهد.

يجب أن تعرف المشهد. يجب أن تكون قد اتفقت على أشياء خاصة به. والغرض هو الحصول على معلومات تساعدك عندما تعمل على المشهد من خلال اللعبة. إنك تخلق علامات أو مرساة تذهب إليها عندما تدخل المشهد.

لا يجب عليك أن تقوم بكل شيء تعلمته. إنك تحصل على الكثير من القواعد والأدوات. وعليك أن تستخدم ما تحتاجه. وفي بعض الأحيان لا تحتاج أي شيء. فالأسلوب مفيد في الوقت الذي تشعر فيه بتقصير على مستوى معين وتحتاج العودة لشيء ما. وإلا فأنت فنان ملهم. وتمثل فقط بالإلهام.

المشهد الأول:

هي: أقوم

هو: أشاهدك تقوم . أرفض ، أنمو

هي: أشاهدك تنمو . إنني أسقط . لا . أتماسك . أنمو

هو: أشاهدك تنمو . أرفض

هي: أعطى

هو: أسقط، لا

هي: أشاهدك تسقط. لا ، إنني أنهض

هو: أشاهدك تنهض، أرفض ـ أرفض ـ أنمو

هي: أشاهدك تنمو ـ أنهض

هي: أعطى ـ أنمو

هو: أشاهدك تنمو ـ أسقط ، لا

هي: أشاهدك تسقط. لا إنني أنهض

هو: أشاهدك تنهض

حسنا شيء يحدث هنا ـ أظن أنك تفهم الآن، كان ذلك إلى حد ما أكثر صعوبة واكتمال. الشعور شيء عظيم للممثلين. ولكن الأفعال ستعطينا السلوك. لا تذهب مباشرة إلى الفعل لأن ذلك برود. اذهب لحياة المشاعر أولا من أجل أن تجد الأفعال.

يشدد تشيكوف على ذلك فالعقل هو قاتل الفن. التحليل شيء عقلي. عندما تبدأ بالتحليل، لا تستخدم روح الممثل بل تستخدم عقلك.

لو قمت بالفعل (الإيماءة) في البروفة وقلت الحقيقة من هذا الحدث الداخلى، عدئذٍ عندما ستكون في العرض سيتذكر جسمك هذه الإيماءة وتكون جاهزة لك. سيأتى السلوك ويكون من الحركة الداخلية.

طالب: هل تستطيع شرح "أنا أكون" لى؟ أنا لا أعرف "أنا أكون".

ربما لا تعرف من هو. "أنا أكون" هي إيماءة للشخصية. أنا أكون = لا الفعل ولا الشعور إنها جملة الشخصية، إنها الأصل.

توجد متغيرات هنا. إنك لا تريد أن تجعل هذا العمل جافاً ومنعزلاً. فالتمدد والانكماش أسس ديناميكية. التمدد إيجابي وسلبي معا. والانكماش إيجابي وسلبى معا أيضاً. لا تحصره في واحد فقط. استكشف الإمكانات والعب بها. انظر إن كنت تستطيع أن تجد لحظة "أنا أكون". عندما تقول الشخصية "أنا أكون" فقط ولا شيء أكثر. وهناك كثير من هذه اللحظات في المسرحية. هذا ما نحتاجه في البروفة، أن نعرف المشهد، أحداث المشهد. رقصة المشهد ثم نستطيع بسهولة أن نتعلم سطور دورنا.

ماذا تريد هي؟

طالب: أن تقيم العلاقة به، أن تكسبه. حسنا، كيف تكسب أحداً؟ تحدث معي واستخدم يديك وأنت تتحدث.. سيقودك ذلك إلى الإيماءة.

طالب: تفتح له

عظيم، أترى كيف تعطي في إيماءاتها هنا؟ هي تفتح وهذه الإيماءة عطاء لنفسها. والآن قولي السطور وافتحي، أَعْطِهِ كإيماءة داخلية. تريدين أن تجدي إيماءة تتناسب معك وليست واحدة تتغير خلال المشهد في كل سطر. إن الأشياء البسيطة هي الأفضل. تستطيع تغيير إيقاع الأشياء البسيطة وأنت لا تزال متمسكاً بالصورة البسيطة. إننا نريد أفكاراً بسيطة بإيقاع مركَّب.

افتحى له. ثم لو اتبعتي الحركة الداخلية لو كان ذلك شيئاً حقيقياً ستخرج منه دفعة وسلوك. سيخرج منه شيء ما.

ماذا لو كانت تحاول عبور الفجوة؟ حاول أن تبعث الدفء في الهواء حولهما.

١١ـ التفكير:

هيا ننظر لطريقة أخرى لاستخدام الأسلوب دعنا نفكر في عالم التفكير.

إن استخدام الأسلوب قد يعطي حرية من عدم التفكير أبداً فوق خشبة المسرح. قد يريح ذلك بعضكم أو ربما يخيف آخرين. قال تشيكوف إننا لو فكرنا حقا فوق خشبة المسرح تتعرقل المسرحية. لأن التفكير يأخذ وقتاً كثيراً. تجرى المسرحية في الزمن المسرحي ولكن التفكير يرتبط حقا بإحساس آخر، بالوقت لذلك علينا أن نمارس التفكير. يخاف الممثلون من التفكير، ولكن لماذا لا نجربه.

المهم هو أن يعرف الجمهور ما تعنيه الأشياء التي تفكر فيها بالنسبة لك. يعرف الجميع أننا نفكر بالرأس. أن عقلنا موجود ونشعر أننا نفكر من رؤوسنا. فلو طبقنا نشاطًا داخلياً معيناً ووضعناه هنا في الرأس سنبدو أننا نفكر لأن

الجمهور سيرى هذا الجزء من الجسم مقوى بالنشاط. إن ما يعنيه التفكير بالنسبة لى هو أكثر قيمة بالنسبة لى من التفكير نفسه. وبما أن لا أحد يعرف ما أفكر فيه، لا يهم فإن في رأيى طالما أنه يعكس المعنى الضرورى. إن من الأسهل أن تقوم به وتراه عن أن تتحدث عنه. هيا نجربه.

مدّ العين الداخلية اليسرى. ليس الأمر متعلقا بأن تكون لك عين كبيرة بل عن نشاط التمدد فقط هنا حول هذه العين الداخلية. استمر في ذلك، وضَعْ كل تركيزك في النشاط.

ماذا يحدث لك مع ذلك؟ أتستطيع أن تفعل ذلك؟

الآن، دعنا نرى ما يحدث، أيقوم ثلاثتكم بهذا النشاط هنا؟ هيا وركزوا فيه ونحن سنشاهدكم.

طالب: إنه رائع، الأمر يبدو نشطاً جدا ومحدداً حول الرأس. تماما مثل تفكير معين. هذا ليس ما ظننت أن أداء التفكير سيبدو عليه؟ ظننت أنه سيبدو مزيفاً ومشاراً إليه. لكنهم كانوا مرتبطين جدا بشيء ما. هذا صحيح، فهو ليس عن "عرض" أنك تفكر، إن الأمر يتعلق بالحياة في سمة فكر معين ورد الفعل له.

الآن جربوه ثلاثتكم وسيشاهدكم الباقون. بعد فترة أنا واثق أنكم ستعرفون متى. قولوا هذه الكلمات "بالطبع كنت أعرف كل ذلك. ثم أوقفوا النشاط.

طالب: إنها تروي قصة صغيرة. إننا نعرف أنها كانت سعيدة بنفسها. وكانت قد وضَعت مؤقتا فقط في ظروف معينة.

طالب: كانت تشعر كذلك وأنا أقوم بها. كنت أشعر بعالم حولي وكنت أستطيع أن أدخله وأخي فيه بحرية. لكن لم يعمّر طويلاً.

كان ذلك هو الممثل بداخلك يأتي للحياة ويريد أن يمثل. إننا لسنا كتابًا مسرحيين. أننا ممثلون سنمثل الظروف المعطاة. يجب أن نتضرع للظروف المعطاة لنا كي ندخل فيها حتى نعيش فيها ونرتبط بها.

الجميع، أرجو كمش العين اليسرى وقل عندما تشعر بها" هاه.. لم أفكر في ذلك".

لأن هذا شيء مختلف تماما ولكن من وجهة نظر الأسلوب هو نفس الشيء، نشاط بسيط في مكان ما بالرأس. ولكن ذلك له معنى مختلف ورد فعل مختلف.

لو كنت بالفعل مرتبطا بشيء مثل التمدد أو الانكماش في منطقة الرأس، عندئذ سيبدو وكأنك تفكر. إن فعل ذلك أكثر متعة من محاولة التفكير أو التظاهر بالتفكير. بالتأكيد تستطيع أن تفكر حقا إلى حد معين في شيء ما. أقصد أنك أنت الممثل ستكون قد فكرت في ذلك أثناء البروفة بالفعل، بالتالي ستكون متظاهرا بالتفكير فوق خشبة المسرح إذ لا يوجد المزيد كي تفكر فيه. إنه ليس فعلاً كالعطاء أو الرفض الذي تستطيع تكراره وتكراره. فالتفكير شيء مختلف تماما عن الفعل. ولكنه نشاط. وأداء التفكير نشاط. يحدث نشاطك المختار حاليا وتتفاعل معه لذلك سيكون فيه حقيقة. إن الأمر لك في اختيار الحقيقة التي تحتاجها في لحظة محددة.

أرجوك حاول أن تجعل أذنيك الداخلية تسقطان. وتستمران في السقوط ولكن تذكر ألا يبعدا جدا عن مكانهم! استخدم طاقة الحركة لأسفل هنا فقط بالأذنين. سلمٌ نفسك للنشاط ودع الممثل بداخلك يستيقظ. هذا تفكير آخر. استطيع أن أرى ذلك بمجرد النظر إليكم جميعا. من الرائع أن ترى أنك تستطيع القيام به. أرجو أن تقول بصوت عالٍ "أستطيع أن أفعل ذلك".

طالب: استطيع أن أفعل ذلك؟

إذن أنت قلت لنفسك أنك تستطيع أن تفعله والآن لن يكون هناك أي شك، فهو ملكك وتستطيع القيام به.

تحتاج أن تعرف ما يعنيه لك كل نشاط ثم يترجم بسهولة إلى ما يمكن أن يكون معنى الفكر.

تستطيع أن تنظر إلى الاتجاهات الستة مرة أخرى كطريقة لممارسة أنشطة داخلية مختلفة وسيتضح لك لاحقا أين أنت من ذلك وكيف نجعله مناسباً لك. حرك الرأس داخليا لأعلى.. وقل "يا لها من فكرة رائعة".

والآن دعنا نجرب هذا الترتيب

١- الرأس لأعلى. قل "يا لها من فكرة رائعة".

٢- تنكمش العين اليسرى. قل "ولكني لم أفكر في هذا الجزء منه".

٣- الأذن تسقط لأسفل.. قل "إننا في مشكلة كبيرة الآن".

أي شيء تستطيع أن تجعله يحدث في منطقة الرأس سيعطيك شيئاً تتفاعل معه. يجب أن تلعب بذلك وتستطيع أن تستمتع باكتشاف ما يعنيه هذا النشاط وذاك. قل ما يقترحه عليك النشاط، عليك فقط أن تعرف أنك مرتبط "بالتفكير" وأنك تؤدي التفكير وأنت تفعل ذلك.

١٢ـ الأصل: الإيماءة النفسية

الإيماءة النفسية شيء أصلي في حد ذاته. إنها كبيرة جداً وتأخذ مكاناً كبيراً وتحمل فكرة جامعة تخلق الإيماءة مجارٍ للطاقة في الجسم وما يخرج من الجسم هو مراد الشخصية.

سنخصص الليلة بأكملها للشخصية فقط. سنستخدم الإيماءة النفسية لتساعدنا في إيجاد الشخصية. قد نجد طريقنا إلى شخصية معينة باستخدام فكرة كبيرة وصورة بدائية مقوية. والأصل هو أكبر فكرة ممكنة تستطيع أن نجدها للشخصية.

الأصول نماذج. إنها تهتز كالصور. تهتز الطاقة في الصورة بداخلنا.

إنك قد أصبحت حساسا للطاقة والحركة الداخلية من خلال تدريبات أخرى انتبه الآن إلى ذلك. لاحظ أننا عندما نواجه الأصول فإننا نأخذ خبرة مباشرة من دفعة ما. ابحث عن هذه الدفعة في اتجاهات الستة: لأعلى ولأسفل وللإمام وللخلف والتمدد والانكماش. قف هناك في هدوء وانتظر دفعة تتحرك في أي من هذه الاتجاهات. سأسمى بعض الأصول وعليك تكرار الكلمة برقة وستأتيك

دفعة لتتحرك في اتجاه ما شاور إلى الأعلى لو كانت لأعلى وللأمام لو كانت للأمام.. إلخ. احترم الإتجاه بالاعتراف به.

- البطل : ما هو الاتجاه الذي يتحرك بداخلك؟

- الملك : ما هو الاتجاه الذي يتحرك بداخلك؟

- اليتيم : ما هو الاتجاه الذي يتحرك بداخلك؟

- الجبان : ما هو الاتجاه الذي يتحرك بداخلك؟

احترمه عن طريق الاتجاه نحو اتجاه دفعة رد الفعل

- الأمير

- الخاسر

- العذراء

- المقامر

- الأم

- الساحر

- المحارب

- الخائن

- الممثل

هل كان هناك اتصال؟ هل شعرت بالدفعات.

طالب: نعم. كنت أشعر بشيء في كل مرة تعطينا فيها صورة جديدة. واختلطت الاتجاهات في البعض مثل لأعلى وللأمام. هل هذا صحيح؟

نعم هو كذلك عندما تضع كل انتباهك في الاتجاه يسهل عليك الحصول على الدفعة والاتصال بالطاقة الموجودة في الصورة. وتصبح حركة مرة أخرى. وبالتالي سوف تتحدث إليك. تستطيع أن تكتشف أشياء كثيرة بسرعة عن الشخصية. ستجمع الشخصية معا لأن الأصل هو كلٌّ مقوٍ كامل.

إحذر! أننا لا نريد أبداً أن نلعب الأصل. إنه النموذج الذي نأخذ منه. إنه الطعام الذي نأكله كممثلين. إننا لا نقدم الأصل أنه قوى جدا ونقى جدا وكبير جدا. قد تنادى بعض مسرحيات معينة بشخصيات أصلية وبالتالي تصبح متعة أن تعبِّر عن نفسك بهذه الطريقة. إنها مسألة أسلوب. ولكن بشكل طبيعى يندهش الجمهور بسرعة بقوتها ثم تنتهي. أرجوك تذكر ذلك. إنك تريد أن تلعب شخصية لإنسان معين في ظروف معينة. والأصل قوى ولكنه عام أيضا، ذلك يجب أن نكون حذرين أثناء التعرض له.

عندما تبحث عن أصل الشخصية، إنك تبحث عن الأصل وليس عن الشخصية.

إن الأصل ليس الشخصية، فالأصل هو فقط قوة الإرادة في الشخصية. وإن إيجاد اتجاه حركة الأصل هو أول خطوة لإيجاد الإيماءة النفسية لهذا الأصل. إنك بالفعل تعرف أن الإيماءة ستتحرك في اتجاه معين، إنها تتبع الدفعة. إن ذلك ٨٥٪ تقريبا من الإيماءة. والـ ١٥٪ الباقية هي في تشكيل الصورة الأساسية. وهنا تفكير قليلاً جدا كما سترى.

قفوا في دائرة، ولكن بعيدا عن بعض حتى لا يتأثر أحد بحركة الآخر. ستكون وحدك وأنت تبتكر هذه الإيماءة. وسأسمى أصلاً ما وستكرره أنت برقة، ثم ستعرف في أي اتجاه يتحرك نحوك. وبعد ذلك سأقول "١- ٢-٣ ابتدى" وستقومون بإيماءة تعّبر عن هذه الصورة. إنها إيماءتك. ستجدها وتلتزم بها هل أنتم جاهزون جميعا؟

الساحرة

١- ٢- ٣- ابتدى

أسعيد أنت بإيماءتك؟

هل أيقظتك هذه الإيماءة؟ أتعطيك شيئا، إذا لم تُعْطك أتركها فورا.

غيِّرها. وعد إلى الدفعة أو الاتجاه. تستطيع أن تثق أن الدفعة صحيحة. قال

تشيكوف إن دفعة الفنان دائما صحيحة. وتستطيع أنت أن تثق في ذلك. ربما تكون الصورة غير صحيحة أو قد تكون الإيماءة أفضل. ولو أعجبتك حَسِّنْها وألْعَبْها والتزم بالإيماءة.

إن ما نريده حقا هو الإيماءة، بالتالي فإننا نسمي الأصل ليساعدنا على أن نجد الإيماءة

دعونا ننظر إليهم الآن. دعونا نقف في دائرة مواجهين لبعضنا لكى يرى كل منا الآخر ١. ٢. ٣. ابتدى .... انظر حولك إلى ما قد حدث.

إنه شيء ممتع أن تراهم جميعا تقريبا متماثلين – إيماءة الساحرة. إنها تعيش فينا. إننا نعرفها كشكل. إنها عالمية. هكذا يؤثر فينا الأصل. نعم، إنهم جميعا مختلفون بعض الشيء. وهذا دليل على فرديتكم. ولكنهم أساساً متشابهون : في الاتجاه وفي استخدام اليدين والرأس. بالتالي إن إيجاد الإيماءة ليس صعبًا للغاية. فهو مُعْطَى لنا أساساً ويثيرنا بشكل ما.

إن فكرة العمل بالأصل هي المرور بخبرة قوة إرادة الأصل. ستكون الشخصية سمة الإرادة هو.

إنه مصطلح/ فَهْم لقوة الإرادة.

تقودنا الإيماءة إلى الأصل ويقودنا الأصل أيضا إلى الإيماءة.

قم بالإيماءة ثلاث مرات في الفضاء وشِعَّها وانظر إليها بعينيك الجديدتين اللتين فوق كتفيك. قل "أنا أكون".

اجعل الآن الإيماءة حركة داخلية. واتبع الدفعات منها.

إن هذه الإيماءة النفسية بُلُوَرَةٌ لقوة الإرادة. هل استيقظت أنا من هذه الإيماءة؟

أتعطينى شيئاً؟ لو لم تكن، أتركها فورا. هذه ليست الشخصية، إنه الأصل.

إن هذه الإيماءة النفسية تعبير عن جوهر هذا الأصل.

دعونا نجد الإيماءة النفسية للمقامر.

ما هي السمة الأساسية الجوهرية للمقامر؟

طالب: أول شيء يأتي إلى ذهني هو مائدة وورق.

إنك تبتكر الآن قصة، إنها ليست سردية أوقصة أنت لا تمثل شيئاً فيها.

طالب: يريد المقامر مالاً، يريد أن تأتى إليه الأشياء.

كلنا نريد نقوداً، ونريد الأشياء أن تأتينا وإن إيماءة المقامر أكثر خصوصية وتحديداً بعض الشيء من ذلك. جرب إيماءة "أنا أريد" هل هي صحيحة؟

الطمع، أليست هي؟

إنني متأكد أنك ستحصل على الكثير من كل هذه الإيماءات ولكنك تبحث عن قوة إرادة المقامر وليس البخيل رغم أن البعض طماع ولكن ليس كل مقامر بالضرورة طماع. فأساس المقامر المغامرة. ما هو أساس المغامرة؟ إننا نتحدث عن الأصل، عن أعلى شكل ممكن، ولست أنت كمقامر. لو كانت إيماءاتك تعبر عن الطمع، فإنها لن تعبر عن المغامرة. والغرض من هذه الإيماءة للمقامر هو خلق إثارة لهذه المغامرة. تقول الإيماءة "أنا أكون". كيف يمكن أن تصنع إيماءة تحرك للأمام وتثير فيك روح المغامرة.

يقوم الجسم بالإيماءة، لذا على الجسم أن يمر بخبرة المغامرة. ربما لو أنهيت الإيماءة في قدم واحدة وبقية أجزاء جسمك معلقة فوق جُرف فإنك قد تمر بخبرة المغامرة. عندما تجدها ستعرفها لأنك ستشعر بها. إن هناك شعوراً معيناً بسمة الإرادة قد أوقظ بواسطتها.

طالب: ما معنى سمة الإرادة؟

إنها تعني كيف تقوم أنت بالأشياء التي تقوم بها.

ها هنا أصل آخر ـ العبد.

اسأل نفسك، ما هي السمة الجوهرية للعبد؟

طالب: ١- غياب الحرية

طالب: ٢- القهر

طالب: ٣- الصراع

طالب: ٤- الأسْر

نعم كل ذلك صحيح ولكن ما الجوهر. الجوهر هو أن العبد يخدم حفر رغبته. إن هذا هو الشيء الذي لا يمكن إنكاره. ويختلف ذلك عن الخادم الذي يخدم بإرادته.

يجب أن تسأل هذا السؤال كل الوقت، إسال ما الجوهر؟

إبق على قدميك وأنت تستكشف الإيماءات. إننا نعمل بأشكال آدمية. وكما ناقشنا بالفعل فإن الفرق الكبير بينك وبين الحيوان هو أنك تقف على قدمين. وأن من الأسهل أيضا أن تمشي بعيدا عن الإيماءة لو كنت واقفا. يمكن أن تمشي بعيدا ثم تنظر خلفك على الإيماءة بالعينيّن الموجودتين على كتفَيك. اترك الإيماءة ولكن خذ معك الاهتزاز. إنها تصبح معرفة مباشرة إن المعرفة الحقيقية تأتي للجسم.

ما جوهر المقاتل؟

طالب: ١- عدم الخوف .

طالب: ٢- القوة.

طالب: ٣- الشجاعة، الإقدام.

هذه سمات ولكنها وليست الجوهر. فالأب شجاع وقوى. والبطل شجاع وقوي. والبَغّي شجاعة قوية. أنظر إليه من ناحية أخرى. حاول أن تجد ما هو نشط فيه. إن الأصل يتعلق بالفعل إنه يتعلق بإرادة الشخصية، بسمة الإرادة الخاصة جدا. ماذا يفعل المقاتل؟ المقاتل هو الشخص الذي .... يفعل ماذا؟

طالب: إنه مَنْ يحارب.

نعم بالطبع هذا أبسط الأشياء. من الأفضل أن تكون بسيطاً. إجعل ذلك مبدأً: "البسيط هو الأفضل".

طالب: كيف تختار الأصل للشخصية؟

من الأعمال السابقة يقول أرسطو "إن شخصية الرجل هي إجمالي أفعاله". بالتالي أقرأ المسرحية التي تخصك وسجّل الأعمال التي تقوم بها الشخصية في المسرحية. إن ذلك ليس تحليلاً. إنه إدراج للحقائق التي أعطاها المؤلف المسرحي وبمجرد أن تكون لديك قائمة، تستطيع أن ترسم خطاً لربط هذه الأعمال ببعضها. ثم اسأل نفسك من يفعل ذلك؟ ما أصل كل هذه الأعمال؟ إنها عملية استنتاج ولكنها لا تستغرق كثيراً فبمجرد طرح عدة أسئلة تستطيع أن نعرف الكثير.

إن الإيماءة تحوِّلك بشكل ما إلى مغناطيس يجذب إليك كل شيء يخص الشخصية. والآن ترتبط أشياء صغيرة في العالم حولك بشكل محدد بعملك.

تجمع الإيماءة الأشياء معا. والإيماءة الصحيحة تتحرك دائما على قرب شديد من الشخصية.

ليس لدى للشخصية أية فكرة أن ينقاد بواسطة الأصل. إن كلاً منكم يقوده أصل ولكنكم لا تعرفونه : لقد قمت باختيار ما في يوم من الأيام وعندما انتهي الأمر اكتشفت أنه لم يكن الاختيار الأفضل، بالتالي تقول لنفسك إنك لن تفعل ذلك مرة أخرى ابدأ. وفيما بعد وفي موقف مماثل تكرر الاختيار وتجد أنه لم يكن الاختيار الأفضل وتقول لنفسك إنك لن تفعل ذلك مرة أخرى. ثم تقوم به فيما بعد. هذا هو الأصل الذي يقودك. إنه نوع من البصمة التي تتبعها ولكنك لا تعيها. فهي توجه إرادتك. بالطبع قد تكون هذه الخيارات عظيمة ومثالية في بعض الأوقات. إنها سوف تتناسب مع شخصيتك.

إن ما تريده الشخصية ليس له أية علاقة بالأصل، لكن بما تفعله الشخصية. أنا متأكد أن هتلر أراد إنقاذ العالم. ربما قد يكون قد ربط نفسه بأصل، ولكنه ليس هذا الأصل الذي قاده أو أعلن عنه.

دعنا ننظر إلى روميو في روميو وچولييت. ماذا تظن أن يمكن أن يكون أصله؟

طالب: المحب؟

لماذا؟ لأنه يحب جولييت؟ لأنها تحبه؟ ربما يكون ذلك صحيحا، ولكن علينا أن ننظر لأعماله وبمجرد أن نفعل ذلك ندخل المسرحية بشكل ثري لأننا نبدأ في أن

نتعامل مع نماذج ويصبح لنا نظرات عامة. نرتبط بأن الإحساس بالكل. يصبح مرتبطاً بالجزء بالتالي دعونا نتصفح أعماله ونري عما تكشفه. أن أعمال روميو تسير هكذا تقديياً :

- يشتكي من الحب.

- يذهب إلى الحفل ـ يكسره في الواقع ـ وهو عمل مغامر.

- وجد بنتاً وعرف أنها كابيولت.

- يغويها على أي حال، ويعود لبيتها.

- يتسلق حائط منزلها.

- يتسلق حائط آخر ويعلن حبه لها ويقبلها.

- يقابل مربيتها ويقول إن نواياه شريفة.

- يرتب لزواجهما.

- يتزوج .

- يقتل ابن خالتها.

- يعاشرها.

- يرحل (مطروداً).

- يعود وهو مطرود.

- يقتل باريس .

- يرى أن چوليت "ماتت".

- عندئذ يقتل نفسه.

إنك ترى، هذه هي الأشياء التي يقوم بها في المسرحية

والآن الخيط الذي يربط هذه الأعمال سيكون الأصل. والسؤال الآن هو ما نوع الشخصية التي تقوم بكل هذه الأشياء؟

طالب: شخص يقوم بهذه الأشياء

نعم هذا صحيح ولكن مرة أخرى هذه سمة وليس أصل. فالطائش بمفرده وحده لا يهتز . ولكن السمة مهمة لأنك تستطيع أن تسأل : ما هي أنواع الناس الطائشين؟

طالب: الأطفال كذلك.

ولكن هل تشعر أنه طفل؟ لا

تستطيع أن تعتمد على شجاعتك التي لا تقول "لا" هنا، وبالتالي عليك أن

تستمر

طالب: الأحمق يتصرف بتهور

الأحمق. كيف يشعر ذلك؟ هل يشعر أنه طيب جداً؟

انظر للأفعال مَنْ هل يفعل ذلك يكون أحمق؟ يبدو أن مَنْ يفعل هذه الأعمال أحمق.

هل هو أحمق؟ ربما مقامر؟ وربما ثائر؟

قم بالإيماءة النفسية الأنسب لك يبدو الأحمق أكثر ملاءمة مع الأعمال.

من طبيعة الأحمق صغر السن والطيش. يقدم الأحمق على ما لا يطأه الحكيم. الأحمق هو من يرتكب الأخطاء.

طالب: كيف أمثل أصل الأحمق بدون أن أعرف أنه أحمق.

الأحمق لا يعرف أنه أحمق. ولكن على أية حال إننا لا نريد تمثيل الأصل فسرعان ما يصبح الأمر مملاً وأنت تشاهد الأصل على خشبة المسرح لأن هناك شيئاً غير حقيقي بعض الشيء فيه. نريد أن نكون بعيدين عن الأصل. كيف تتأثر الإرادة، هذا ما نريده. إنها الطاقة وكيف نلعب بداخلنا وهي الشيء القيم. إن الأصل هو مجرد كيف تقاد الشخصية.

لو حللتها بعقلك تقل القوة.

إصنع الإيماءة النفسية للأحمق. ولا تتركها. دعها تملأك. خذ مساحة وأنت تقوم بالإيماءة. إنك تريد أن تحصل على سمة الإرادة التي تعيش في هذا الأصل.

تستطيع أن تقوم بهذه الإيماءة النفسية بالجسم الحي فقط. لا يجب أن تخاف منها لأنها مجرد قوة. إننا نريد هذه القوة. إنها ليست شخصية. قل نعم بصورة كاملة للقوة التي تمنحها الإيماءة قل: هناك شيئ يعيش فيك؟

طالب: أنه مغرى.

هل تثير في الإيماءة نحو الاتجاه الذي أريد أن أستثار إليه؟ هذا هو أول سؤال تسأله. لو لم يكن كذلك اتركه واذهب لشيء اخر. حرك الجسم وخد مكاناً أكبر بقدر الإمكان.

إن هذا شيء لا يخضع للتحليل فهو كذلك. هذا ما يمكن قوله عن الأصل "هو يكون".

فى ذات مرة كنت أعلم ممثلاً كان أفريقياً أمريكياً. وعندما أتيت بصورة العبد، سقط على الأرض وأخذ يبكي. كانت صورة قوية ذات تأثير معين على هذا الممثل الشاب. كان تعبيره مكثفاً وأخذ وقتاً كثيراً حتى استعاد هدوءه. كانت لديه مشكلة في قول "هو يكون". فالعبودية تنعكس وتصنع شعوراً مثالياً يشعر به بقوة ولكنه فشل في رؤية أصل ذلك. إنه هو مَنْ يخدم رغم إرادته. هاملت عبدٌ يخدم والده عليه أن يفعل هذا الشيء ولكن لا توجد لديه رغبة في عمله. هو

أمير في المسرحية ولكن في إرادته هو عبد. أليس ذلك ممتعا؟ هكذا سأقوم به إن كنت أخرج أو ألعب الدور. إذا كنا لا نحكم الكلمة أو الدفعة، فلنا الحرية أن نعمل بها.

ابتعدوا عن بعض مرة أخرى ودعونا نجرب شيئاً آخر.

البطل ١- ٢- ٣ ابتدى.

استخدم جسمك بقدر الإمكان.. تحرك كوحدة ولكن كل أجزاء الجسم تتحرك تذكر الإطار الفني. كرر هذه الإيماءة ثلاث مرات بمجرد أن تجدها.

إخلق الإيماءة حتى تصبح شيئاً جميلاً بالنسبة لك. كيف ذلك؟! أيختلف عن الساحرة؟

هل هناك شيء في ذلك يرتبط بك؟

مَنْ هو البطل؟

طالب: هو الشخص الذي ينقذ.

هذا هو المنقذ.

طالب: الضابط.

هذا هو الضابط.

طالب: الشجاع.

هيا ... إن مَنْ يكون شجاعاً ... إلخ فإنه يعّرف السمة ... ويحتفظ بها.

إن البطل هو من ينجز مهمته. عندما ننظر إليها ثقافيا أو تاريخيا سوف نرى على من نطلق لقب بطل. إننا نرى الشخص الذي يقول "لا أستطيع أن أفعل ذلك". ويقابل مدرساً ليوجهه. ثم يقول "أستطيع أن أفعل ذلك وسأقوم به". لا يلزم أن تكون ناجحة. إنها سمة الإرادة.

دعنا ننظر إلى سمات البطل. ١-٢-٣ ابتدى "هناك تشابه عام للمر الثانية والدفعة هي هنا نحو الأمام ولأعلى الجسم. "تتحرك الأذرع والأيدى والرؤوس وحتى الأرجل من أجل ذلك. هذا هو الاتفاق الجمعي اللا واعي الذي يربط هذا الأصل.

طالب: مازلت لا أحب الإيماءة حتى الآن.

تظن أنها يمكن أن تعطيك ركلة أكبر؟

حسنا، أرى أنك تتحرك للأمام ولأعلى، وهذا بالتأكيد مكان البداية.

والآن قولوا لأنفسكم "أود أن أعيش خبرة الهزيمة". هذا الأمر البسيط سيبدأ نوعاً من السقوط داخلك. وبمجرد حدوث السقوط قم بإيماءة البطل وسترى ما يحدث لك.

مع تحرك الإحساس في الجسم. إصنع إيماءتك. وشعّ وامش وانظرْ لها بعينيْك الجديدتين وكررها.

مع الشعور بالهزيمة تكون الحركة الداخلية لأسفل، ولكن فعل الأصل يكون للأمام ولأعلى. وبهذا الشعور يصبح أصل البطل أكثر دقة ويقترب إلى شخصية ما. نستطيع دمج هذه الأشياء التي لا تتفق مع بعضها عقليا. ربما نكتشف في المسرحية أن إرادة الشخصية إرادة بطل ولكن هذه الشخصية فاشلة أو متخاذلة تماما في أن تنجز مهمتها. قد نصل بسهولة لهذه الفكرة بالعمل من خلال هذه العملية. إننا نستطيع أن نلعب الأشياء المعقدة التي تنتج عن سلوكيات بسيطة.

فى كتاب دروس للممثل المحترف يقول تشيكوف أن الإيماءة النفسية والأصل متماثلان.

إننا نهتم بالإيماءة أكثر من الأصل: إن الإيماءة النفسية هي "زهرة الأسلوب" إنها أداة متعددة الأوجه. قد تكشف لك عن لحظة أو مشهد أو فعل أو شخصية أو كل المسرحية، إنها طريقة تركيب الأشياء إن إيماءة الأصل هذه تقول "أنا أكون" في حين أنها دَمْجٌ للأفعال المؤداة.

يقول تشيكوف إنك لا تحتاج إلى كل هذه الأشياء الأخرى. إن الأساليب الأخرى تعلمك التحليل، الذي يعنى تفكيك الشيء. ثم يكون لديك أجزاء كثيرة تتعامل معها. يساعدنا أسلوب تشيكوف في صنع تركيب، فهو يجمع الأشياء معا. ويصنع شيئاً واحد من أشياء متعددة. إن البعض يغريه التحليل "هذا عمل كبير جيد وممتع للغاية. إنني أعمل بعقلى وبالتالي أصبح مرتبطًا ارتباطاً شديداً

بعملى ولكنك حقا لست نشطًا بدنيا ولا تمارس التمثيل. إن أسلوب تشيكوف أيسر من أي شيء آخر. ولكن من الصعب في البداية أن تضع العقل جانبا وتدع البساطة تمارس تأثيرها.

دعنا ننظر إلى هذا للحظة. قم بإيماءة الفتح ووجهك ينظر لأعلى إلى السماء وكفَّا يديك تتجهان لأعلى. ما هو شعورك من هذه الإيماءة؟ الآن قم بالعكس، إفتح ورأسك إلى الأسفل ويداك تتجهان نحو الأرض، وأنت منحنٍ بعض الشيء نحو الأمام. ما الفرق هنا؟

إن الوجه والصدر واليدين يمكن أن يطلق عليها أعضاء الاستقبال.

لو كنا نستقبل الأشياء هنا وكل شيء يتجه لأعلى، إذن فنحن نستلم من أعلى. إننا نعتقد ثقافيا أن الجنة وما هو حسن وصحيح، والله.. إلخ يأتى من أعلى. ونؤمن أيضاً أن الشيطان، والشر، والنار.. إلخ تأتينا من أسفل. لا يهم إن كنت تؤمن بالله أو ملحداً أو أيا كنت. فلا يزال لديك الفهم المادي والثقافي. فهو قديم للغاية وثابت داخلنا بالتالي عندما نفتح أيدينا بهذه الطريقة أو تلك ونضع صدورنا ووجوهنا هنا أو هناك نستطيع أن نتوقع استقبال أشياء محددة. نستطيع حقا أن نتحكم في نتائج إيماءاتنا ونستخدم هذه المعرفة لتحمينا من التشتت. نستطيع أن نذهب مباشرة إلى ما نبحث عنه.

طالب: هل هناك قائمة محددة للأصول؟

لا أعرف، ولكن قد نجدهم في الشخصيات الأسطورية لدى الإغريق والرومان وشخصيات الإنجيل وفتح الكوتشينة "واستطلاع النجوم وقصص الأخوين جريم الخيالية والروايات الشعبية من سكان أفريقيا أو من سكان أمريكا الأصليين، فكلها مليئة بالأصول، إنها المصادر. فهم يأتون من الأدب القديم والعلوم التي بقيت لآلاف السنين. ويعود سبب بقائهم إلى قوتهم المحركة. فالأشياء التي لا تتحرك بهذه الطريقة تختفى. والأصول التي تتحرك بهذه الطريقة تهتز بداخلنا جميعا.

طالب: إنني أستمع لكل ذلك. ولم أكن أفكر بشدة في إبن ولكن Eben انتبهت إلى أن أصله هو أنه ثائر، هل هذا أصل؟

نعم. فأنتيجونى ثائرة، والطريقة التي أتى لك الأصل (فلاش) هي علامة جيدة. فهو لم يأت كشىء عقلاني بل كشيء روحاني أكثر. والآن بما أن لديك هذه الفكرة كيف تراها؟ إننا نبحث عن نوع من الجرس الداخلي. إننا نريد أن نثار باختياراتنا ولكن لفظ الثائر يبدو مناسباً لإبن. فهو يعمل دائما من أجل تغيير فكر الأشياء وقبولها. فهو يعمل ضد النظام الحالى في البداية. يبدو لي أنه اختيار جيد على الأقل، بداية جيدة. إنك أترى كيف كان سهلا أن تجده. عليك فقط أن تقدم السؤال لنفسك وسوف تأتيك الإجابة.

بما أننا هنا الآن، هل وجد أحد صورة لأبي؟

طالب: إنها تأتى إلى البيت وتقوم بكل المهام المتوقعة منها وترعى هذين الرجلين، أيمكن أن تكون الأم؟

دعني أسألك مباشرة، أيسبب ذلك رنين جرس بداخلك؟ كيف تسير هذه الصورة بداخلك؟ من سيلعب دور أبي؟

طالب: لا جرس، كنت أخمن فقط

طالب: لا أظن أنها الأم، أقصد أنها تقتل الطفل، هذا هو أحد أعمالها ويبدو ذلك عكس كونها أُماً. فذلك مثل حالة ميديا التي هي ليست أُمًا حقيقية.

يجب أن ننظر لأعمالها ولكني اتفق أنها ليست أماً. ماذا تفعل؟

طالب: إنها تذهب إلى هناك بنية الحصول على كل شيء : المزرعة والنقود والرجل وحتى الابن. ولا تستطيع الحصول على ذلك إلا بأخذها لما لا تملكه. إذن مَنْ فعل هذه الأشياء؟ مَنْ هو الشخص الذي يقوم بهذه الأشياء، ما نوعه؟

طالب: السارق، لابد أن يكون ذلك أصلاً، أظن أن ذلك يتحرك ويقولها.

هل هناك جرس؟ صدمة؟ هل هناك رغبة بداخلك أن تعمل بهذه الصورة؟

طالب: نعم

إذن لقد وجدت مكاناً تبدأ منه التحّري. لا يجب أن تستقر على هذا الأصل بالتأكيد. فقد تغيِّره مع زيادة فهمك للمادة وسيحدث ذلك خلال البروفات ولكن على الأقل قد وجدت نقطة بداية، وهي طريقة للرؤية غير تحليلية ولا شخصية، ولكن تشعر بأنك تعرف شيئا عن ذلك. جِّربه. وأنظر ماذا سيحدث.

بمجرد أن نضيف مركزاً فإننا نقترب من شخصية ما. عد إلى الإيماءة البدنية. وابحث عن إيماءات لهذين الأصلين الثائر والسارق.

والآن قم بنفس الإيماءة للأصل ولكن ابدأ بتحريك الإيماءة من مكان محدد - من الصدر الأرداف، الرأس.. إلخ. يمكن أن تستخدم المركز الخيالي والجسم الخيالي لخلق وعاء لقوة الإرادة الخاصة بالأصل لتصب فيه.

كل معلومة جديدة تضيفها للمزيج ستحرك وتحدد الأصل في شخصية ما.

لقد قلنا من قبل أن أبى نمط مفكر. إصنع إيماءة السارق بسمة العصا التي وجدتها في فحصك السابق لها كنوع مفكر. هذا ليس عملاً مهدراً فذلك سيعيد إخبار الإيماءة التي وجدتها للأصل.

١٣ـ الجسم الخيالى:

هناك قصة عن كيفية مقابلة ستانسلافكي وتشيكوف في مقهي بيرلين بعد سنوات من هجرة تشيكوف إلى روسيا. كان بينهما حديث طويل حول الشخصية ولم يتفقا على كيفية معالجة الممثل لها. قال ستانسلافكي إن الشخصية تكون أمام الممثل وعليه أن يجذبها نحوه وبذلك يحول الشخصية في نفسه ليتوحد معها. وافق تشيكوف أن الشخصية أمام الممثل ولكنه كان يعتقد أن على الممثل أن يتحرك تجاهها ويحول نفسه للشخصية. والفرق الهام بين الطريقتين هو أنه لو فعل الممثل ما يقترحه ستانسلافكي ستتعرض الشخصية إلى ذات الممثل وسيقدم ذلك في النهاية بعض المشاكل التي يجب على الممثل أن يتعامل معها. أما طريقة

تشيكوف المقترحة فإنها تخلص الممثل من مشاكل كثيرة لأن ذات الممثل الآن معرضة لذات الشخصية. ويسهل فعل ما يطلبه الكاتب أن أحد طرق الوصول للشخصية هو تغيير جسمه إلى جسم الشخصية. يبدو مستحيلا أن يحدث ذلك ولكنه ليس كذلك لقد حققت الكثير فعلاً بالجسم الحي الخاص بك ونستطيع العمل مرة أخرى لعمل ما نريد من أجل التحول جرب ذلك: تخيل أن طول رقبتك ضعف طولها. إنك لا تستطيع شدها ماديا وكل ما عليك هو أن تقصر في رقبة الجسم الحي الخاصة بك، وتتخيل أنها ضعف طولها الطبيعى. الأمر سهل كما ترى. إنه تحول مقوٍ ولكنه يغير شعورك بنفسك، يغير نفسيتك، قل لى الآن كيف تغيرت؟

طالب: تبدو الرقبة الطويلة مثيرة للكوميديا.

أهذا كل ما تستطيع قوله؟

طالب: أشعر أننى غريب أو متعالى فوق الجميع.

طالب: أشعر بالكسل بعض الشيء. يزعجني أن أجهد نفسي.

حسنا، فذلك جيد لأنك في لحظة غيرت تماماً وجهة نظرك في العالم وكيف سترتبط. بالنسبة لك هذه هي نفسية الشخص ذي الرقبة الطويلة. الآن بدأت تفهم كيفية ارتباط النفسية بالجسم ليتوحدا. إنه الجسم الداخلي - الرقبة الداخلية. إنه الجسم الخيالي. ولا شيء مادى فيه سوي الرنين في التحول الداخلي. فلو كان الأمر ماديا فقط سيقضي عليك لأنك ستصبح متعبا

ومشدوداً. من المستحيل أيضا أن تغير الجسم المادي. دعنا نلعب بذلك وكأنه سر، إنه ذَهَبٌ. إن مشكلة الذهب هو أنك عندما تعرضه للناس سيسرقونه منك عِشْ به فقط. إعرف فقط إنه موجود معك.

"إنه معى. وأعرف أنه سيدعمنى" إنه تركيز

إنه شيء يأتى من الجسم الحي، وملهم.

حسنا أليس كذلك؟ هذا ليس أنت، ولا نفسك الطبيعية.

لو قلت فقط "هو كذلك"، إذن فهو كذلك. في بعض الأحيان ترى أنت شكل الشخصية فقط، فأدمج هذه الصورة واسمح لها أن تكون موجودة

أيأتيك الإلهام من جسمك؟

عظيم!

يجب أن تأخذك الصورة، فتبدو ثابتا عندما تكون معك الصورة. ولو أخذتك فأنت حُرٌ وهي وتقودك ثم تتبعها موهبتك.

تخيل أن يديك مصنوعتان من الكريستال الزجاجي الرقيق. تذكر أنهما يدان وعليك أن تستخدمها كيدّين حتى ولو كنت تلعب بصورتهما كزجاج. ابحث في جيوبك. العب وأمسك هذه الكرة. كيف ستمسكها بهاتين اليدّين الزجاجيتين؟ سلم بيديك الزجاجين . أعط أحداً شيئا بسرعة والمس وجهك وأقفل أزرار قميصك، بيديك افعل أشياء كثيرة قدر الإمكان.

اترك صور الرقبة الطويلة والأيدى الزجاجية. تخيل أن طول رقبتك بوصة واحدة، تخيل حقا أنك بلا رقبة. كيف ستحرك رأسك الآن؟ ماذا ستفعل لتنظر خلفك؟ أو لتنظر للسماء؟

عندما تشعر بالراحة مع هذه الرقبة، غيّر صورة يديك، وتخيل أن لك أصابع قصيرة جداً وغليظة مثل أصابع السجق الصغيرة.

إلعب وإمسك أشياء مختلفة بيديك.

والآن تخيل أن قدميك لا تتكشف لى عن قدميك الكبيرتين. استخدم هاتين القدمين الكبيرتين في المشي. أشعر أنك متوحد معهما وستجد أمر التحول إلى شخص آخر سهلاً إذا كنت ترى ذلك فسوف تتحول إليه. إن أي جزء من الجسم ممكن أن يتغير وسيغيٍّرك.

إننا نبحث عن نفسية جديدة وطريقتنا نحو ذلك هي من خلال الجسم.

١٤- الجو العام:

سنعمل اليوم على الجو العام وسوف نرى أننا كنا نستطيع أن نحرك الفضاء إن تشيكوف فقط هو الذي يتحدث عن الجو كشيء قد يقود الممثل أثناء البروفة والعرض غالبا ما يعتمد كتاب المسرح على الجو لوصف المشاهد في مسرحياتهم. وكثيرا ما يتجاهل الممثلون والمخرجون هذه الإشارات التي يعطيها لهم المؤلفون إن الجو هو طريقة أخرى نتناول بها المسرحية باستخدام الكيف. الجو يعنى الفضاء المحيط بنا، المكان الذي نحتله. من الممكن إدارة جزء معين من

الفضاء ونستطيع أن نعمل بالجو المحيط بنا مباشرة. فنحن بالفعل على اتصال به كما سترى.

اقترب من شخص ما وقِفْ عند نقطة حيث تشعر بالراحة اجتماعياً في الوقوف بجوار ذلك الشخص.

إن هذا شيء تستطيع أن تشعر به. وعندما تشعر به توقف.

ابتعد الآن قليلاً واشعر بما سيأتي لك في حالة عدم الراحة.

عد إلى المكان الأول واقترب قدر الإمكان، إنك سوف لا تزال تشعر بالراحة.

المس اليدين برقة.

أترك ذراعك ويدك كما هما، وارجع خطوة أو خطوتين إلى الخلف إن يدك الآن بعيدة مسافة ما عن جسمك. تخيل أن يدك مُسْنَدَةٌ على جسم فقّاعة وأنت بداخل هذه الفقاعة وهي تحيط بك أنت تقف في وسطها.

باستخدام يديك عَرّف فضاءك، فقاعتك. قف هنا وحاول أن تعي الفقاعة الموجودة خلفك أيضا. إنك ذو ثلاثة أبعاد. والفقاعة ذات ثلاثة أبعاد.

تجول وتعرف على الفقاقيع، وستذهب معك وأنت تمشي، وستكون داخلهما دائما، واقفاً في منتصفها. صطدم بفقاقيع الأشخاص الآخرين. اقفزْ برقة وتحرّكْ.

الآن قف داخل الفقاعة الخاصة بك وكن منعزلا.

ارفع يديك نحو صدرك ثم مدها أمامك كما لو كانت يداك إيريال لثعبان مائى.

أغمض عينيك وقابل جسم الفقاعة الخيالية. ثم مدٌ يديك مثلما يمد الثعبان المائى إيرياله. وعندما تصبح متصلاً بجسم فقاعتك إجذب نحوك الإيريال الخاص بك كمايفعل الثعبان. وهذه هي لحظة التركيز. اجعل رد الفعل كهربائياً كأنك لمست شيئا لم تكن تتوقعه، وفى لحظة الاتصال بجسم الفقاعة سوف يكون هناك شحنه كهربائية. إن ذلك تمدد مؤقت ثم انكماش وأنت تجذب يديك نحو صدرك. إن الحركة رقيقة واللحظة حساسة

حاول أن تشعر بنفسك وسط هذه الفقاعة. إن الفراغ الموجود داخل الفقاعة هو الفراغ الذي سوف سنعمل عليه.

كن على وعى أنك تتنفس. إنك لا تحتاج إلى أن تغير شيئاً خاصاً بالتنفس، كن على وعى فقط أنك تتنفس. شهيقاً وزفيراً. إنك تتنفس هواءاً جيداً نقياً.

ابدأ في الحركة وتأكد أنك تحمل فقاعتك معك في أي مكان تذهب إليه.

الآن سنملأ الفقاعة بشيء كي نرى كيف سيؤثر عليك. تخيل أن الهواء الموجود داخل الفقاعة مليء برائحة بول كريهة لأن هذه الرائحة موجودة في جسم الفقاعة فإنك لا تستطيع أن تتحاشاها.

استمر في التنفس وانتبه لما يحدث لجسمك. كيف يؤثر تخيل هذه الرائحة على حركاتك؟ كيف تؤثر هذه الحركات على علاقتك بالعالم حولك؟

تحدثا مع بعضكما ولكن ليس عن البول. هل تستطيعون الضحك أثناء ذلك. كيف يتأثر ضحككم.

استقبل "الجو" الموجود داخل الفقاعة وعش فيه. هكذا تكون الأشياء في هذه اللحظة. ابحث عن أنشطة متنوعة لتشغل انتباهك.

دع "الجو" يلمسك.

ألا زلت تتنفس؟ هل تغيَّر تنفّسك؟

نستطيع أن نجعل ذلك يحدث بقدر ما نريد وننهيه وقتما نشاء.

دع رائحة البول تذهب الآن ويعود الهواء نظيفا نقيا. استمر في التنفس ولاحظ كيف يشعر جسمك الآن وكيف تغيرت علاقتك بالعالم الخارجي لأن جسمك اختلف شعوره.

والآن يمتليء الهواء الموجود في الفقاعة برائحة زهور اللَّيْلَك.

واصل التنفس. تنفس رائحة زهور الليلك.

لاحظ ما يحدث لجسمك بمجرد أن تتخيل هذه الرائحة الجديدة تملأ فقعاتك إنك لا تستطيع أن تتحاشاها. إن رائحة زهور الليلك تملأ كل نفس تأخذه.

تحدثا مع بعضكما ولكن ليس عن زهور الليلك. ماذا يحدث لجسمك؟

إضحك، كيف يكون الضحك الآن؟

ابحث عن أنشطة متعددة تشد انتباهك. دع هذا "الجو" يلمسك. واستمر في متابعته بجسمك.

دع هذا التخيل يذهب. سوف يعود الهواء إلى هواء نظيف نقي بدون رائحة زهور الليلك. انتبه لجسمك، لقد غيرت الفضاء الذي يحيط بك.

ماذا حدث نتيجة لذلك؟

الآن أملأ الفضاء بغبار كثيف.

إن حركة أمواج الغبار لاتعنينا إننا لا نريد بانتومايم بل تغيراً نفسياً. إننا نبحث عن الحياة مع هذا الغبار وليس إثبات وجوده. فالكحة هي الإشارة. إن هذه الأنشطة توضح لنا أن الغبار موجود في الهواء، إنك تحتاج فقط إلى أن تشعر به.

إنه تخيل لغبار كثيف فظيع.

لا يمكن تفاديه. ما هو ردّ فعل الجسم لذلك؟

تحدثوا مع بعضكم وأنتم تتنفسون الهواء المليء بالغبار كل الوقت.

اضحكوا، هل يختلف ذلك عن آخر مرة ضحكتم فيها؟

أبحث عن أنشطة متنوعة تشد انتباهك.

دع هذا "الجو" يلمسك واستمر في متابعة جسمك .

ارتجلوا مع بعضكم. فالجميع يشارك في هذا الجو إنه شيءٌ اتفقنا عليه جميعا .

دعونا نعود إلى استنشاق الهواء النظيف النقي. وابحث عن كرسي لنجلس ولنتحدث بعض الوقت.

راجع ما فعلناه، البول، زهور الليلك والغبار.

لو كان من الممكن للفضاء أن يتحرك، إلى أي اتجاه تحرك؟ ترتبط الحركة بوقوفك في الفقاعة. إنه سؤال غريب. وتتطلب منك الإجابة أن تستخدم خيالك. ولكن ذاكرتك ستخدمك لأنكم جميعا تفاعلتم مع البول. لو كان الفضاء الموجود في الفقاعة يتحرك، فإلى أي اتجاه تحرك عند امتلائه برائحة البول؟

طالب: ١- كان يتحرك نحوى، مندفعاً لأنفي ووجهي.

طالب: ٢- أوافق كان يأتي نحوي من كل اتجاه.

طالب: ٣- كان يبدو منكمشا كل الوقت.

أيتفق الجميع على ذلك؟ نعم؟ حسنا!

عظيم. لقد عشت خبرة الفضاء وهو يتحرك. هذا فضاء صغير. إنها طريقة سهلة لبداية هذا التحرّي. فكما قلت إننا نستطيع أن نتصرف في مساحة الفضاء الصغيرة المحيطة بنا مباشرة. تتفقون جميعا أن الفضاء كان ينكمش. ماذا حدث لكم، لأجسامكم، كرد فعل على هذا الانكماش الفضائى.

طالب: ١- كان يُبّعد الانتباه إلى حد كبير.

طالب: ٢- شعرت أنني منفصل عن أشياء كثيرة.

طالب: ٣- كنت أُحِدُّ من استقبالى الحسّي.

طالب: ٤- شعرت أني أحاول أن أجعل نفسي أصغر.

طالب: ٥- لم أستطع أن أتحدث عما وجدته ممتعا، كان هناك ولكن ارتجالنا لم يكن عن البول.

طالب: ٦- شعرنا به جميعا وتغيرنا به.

طالب: ٧- لم أكن مرتاحا لنفسي ولغيري.

وماذا حدث عندما تغيرت إلى زهور الليلك؟

طالب: ١- تمددت بالطبع

طالب: ٢- ولكن الفضاء كان يتحرك بعيدا عني.

طالب: ٣- كان الفضاء يتحرك بعيدا عني ويأخذني معه.

طالب: ٤- كان الفضاء يتحرك. وكان يبدو أنه يشد البسمة مني.

تتفقون جميعاً أنه كان يتمدد؟ حسناً، ماذا فعل بك؟

طالب: ١- أردت أن أرتبط بالكل.

طالب: ٢- استمتعت حقاً بالبقاء مع الناس.

طالب: ٣- كأنى كنت في حفل مليء بأناسٍ أحبُّ الوجود معهم.

طالب: ٤- شعرت بالهدوء والسلام مع أي شيء يحدث.

وماذا عن الغبار؟ ماذا فعل التخيل لحركة الفضاء؟

طالب: ١- كان يضغط علي ويعصرني تقريبا.

طالب: ٢- نعم، أوافق. كان انكماشاً أيضا ولكنه كان نوعاً مختلفاً.

طالب: ٣- كان البول نوعاً صعباً من الحركة المباشرة أما ذلك فكان رقيقاً ويدور مثل الدوامة..

طالب: ٤- ولكن بالتأكيد كان الانكماش مرتبطاً بى.

ومن نتيجة ذلك؟ ماذا حدث لك لوجودك في هذه الفقاعة المليئة بالغبار؟

طالب: ١- أفهم قيمة عدم الكلام عن الغبار.

طالب: ٢- ولو فعلنا سيكون شيئاً مملاً.

طالب: ٣- شعرت وكأنى مشارك في مؤامرة.

طالب: ٤- كان الارتجال ملئياً بالسرية ولقاءات بين مجموعات صغيرة. لم يكن أحد يتقدم بشدة.

طالب: ٥- تأثرت عيناي بالغبار بالفعل، ولاحظت أنني بدأت أكره الجميع بسبب ذلك وكأني لا أريد أن أرى أيا منهم أكثر من ذلك.

كان ذلك فحصاً رائعاً، لقد نجحتم. فدعونا نكمل. عندما تحدث تشيكوف عن الجو كان يشير إلى شيء أقل بدائية مما فعلنا. كان يتكلم عن المشاعر في الهواء وليس عن أشياء مادية. فما استكشفتموه هنا قد يكون جواً مفيداً ولكن كان لديه شيء آخر في ذهنه. لقد اخترت أن أقدم الجو مع هؤلاء الثلاثة لأنكم جربتموهم بالفعل. فهي ملموسة أكثر من "المشاعر في الهواء". لقد استطعنا تحقيق شيء من التدريب ولكن نحتاج أن نكون أكثر بلاغة وسنرى ماذا يمكن أن يحدث.

عد إلى فقاقيعك. عرِّفهم واشعر بنفسك في الفضاء .. إنك لا تحتاج إلى أن تغير تنفسك ولكن كن علي وعي أنك تتنفس. تخيل أن الهواء الذي تتنفسه مليء بكارثة.

طالب: أحدثت كارثة؟

لا، أرجوك لا تفكر في كارثة معينة. دعنا نقول فقط إن الهواء حولك مليء بالكارثة. ومع كل نفس تهبط الكارثة الموجودة في الهواء أعمق وأعمق إلى رئتيك إنها في الهواء، تحركْ وتتفسْ الكارثة. لو فكرت في كارثة معينة قد يغويك ذلك للعب الكارثة. لو لم تكن هناك كارثة حقيقية سيكون هناك صراع. هناك سمة وجود وشعور في الجسم يصاحب الكارثة وهذا ما نبحث عنه. قد تكون في مشهد حفل زواج، ولكن هذا الحفل بالذات محاط بجو كارثة. وفى هذه المرحلة من البحث يجب أن توجهوا انتباهكم إلى أجسامكم. ماذا يحدث للجسم لأنك في هذا الجو من الكارثة.

لو وضعت اهتمامك هناك ستستقبل معلومات مفيدة.

لو كان الفضاء يستطيع الحركة مرتبطا بك سيقول لك الجسم إلى أي اتجاه يتحرك. دع جسمك يتفاعل مع الفضاء، وسيقودك ذلك للتمثيل. ولكن يجب أن تتفاعل أولا.

هل يصلح ذلك لك؟ أتستطيع الشعور بالاتجاه؟

طالب: ١- كان الفضاء يضغط علي وشعرت أني ثقيل.

طالب: ٢- كان إحساساً قوياً جدا، كان يسقط فوق كتفيّ.

طالب: ٣- شعرت بثقل فوق رأسي وشعر وجهي بالكسل.

طالب: ٤- تغير تنفسي، كنت أعي كيف أتنفس. وكان ذلك درساً ممتعاً لأنني لا أعي دائما كيف أتنفس.

طالب: ٥- كان الفضاء بالتأكيد يتحرك لأسفل .

لقد وجدنا شيئاً هاماً جدا، شيئاً سيسمح لنا بإعادة خلق هذا الجو مرة أخرى. يبدو أن لدينا شعوراً بأن الفضاء كأنه يتحرك لأسفل على الرأس والكتفيْن.

لديك بالفعل شعور داخلي بالسقوط وأنت تعرف ما هو.

والآن إنه الفضاء خارجنا هو الذي يسقط، ولأن الفضاء الذي "يسقط" خارج الجسم يلمس الجسم والجسم يتفاعل.

من الرائع أن تسمع كيف أصبحت ردودك مادية وأنك قدمت بالفعل علاقة جديدة مع جسمك. تستطيع أن تسمعه يتحدث إليك وترى ذلك لتمثل به.

١٥- الرغبة تحت شجر الدردار:

دعونا نرى إن كنا نستطيع أن نستبعد كلمة "كارثة" من موضوعنا.

يفقد الممثلون دائما الجو عندما يبدأون الكلام، لأنهم يرتبطون بالكلمات. إننا لا نريد أن نلعب كارثة، إننا نريد أن نتأثر بجو الكارثة.

فى أول مشهد نعمل فيه، يعود كابوت Cabot إلى المزرعة مع عروسه

الجديدة. لا يعتبر الموقف جيداً بالنسبة لإبن. إنه نوع من الكارثة بالنسبة له، ولكن المشهد في الواقع عودة للبيت. يعيد كابوت إعلان سلطته ويعطى تهديدا حقيقيا لإبن وخططه التي قد وضعها بالفعل. إنه ليس شيئاً إيجابياً بالنسبة لإبن إن معظم الأشياء السلبية تتحرك نحو أسفل.

والآن أرجو ألا تقلقوا من كارثة، حاولوا أن ترتبطوا بالفضاء وتمروا بخبرة الحركة لأسفل - فلا توجد كارثة للتفكير فيها، أعملوا فقط مع الفضاء الذي يتحرك لأسفل فوق أكتافكم.

بالنسبة لأبى Abby فقد شاركت لحظة مقابلة إبن ولم يكن ذلك الجو هو الذي توقعته. يجب عليها أن تتفاعل مع ذلك، إنه في الهواء. وإن الحدث كله مفاجأة لإبن، فقد جاءه من حيث لا يدرى وعليه أن يتحرك في هذا الجو. إن لهما وجهات نظر مختلفة تماما ومع ذلك فإنهما في نفس المكان ويحيط بهما نفس الهواء.

دعونا نترك الفضاء يتحرك ونأخذه من هناك.

هناك شيء يحدث : أننى أشعر بالجو الذي خلقتموه. هذه واحدة من أعظم مزايا الجو، كيف يصل من خلال خشبة المسرح إلى الجمهور. نحن لا نستطيع أن نتوقع أن يلعب الجمهور أدواراً بدلاً منّا ولكن يمكن أن نعطيهم شيئا يستطيعون أن يشعروه. إنه الجو. أنا جمهوركم الآن وأستطيع أن أشعر بهذا الجو. هل تشعرون به؟

حسنا، توقفوا الآن. توقفوا عن تحريك الفضاء وسنشعر به يذهب بعيدا. كانت هذه أول خطوة جيدة نحو اللعب بالجو. ما هي مشاعركم؟

طالب: ١- لأنك تخلّصت من الكارثة وكنا قد أتينا إليها مع هذا المشهد، كانت مختلفة عن الكارثة. ليست قوية ومحددة ككارثة ولكنها كانت لا تزال غير مريحة أو مستقرة.

طالب: ٢- أظن أنها كانت ستصلح للمشهد فقد شعرت بخيبة الأمل لأننا تركناها. كنت مستعداً لتمثيل المشهد كانت أبى حاضرة عندى كان وصولها إلى البيت قد أصبح واضحاً، ما هو قدر العمل، ما هي الصعوبات التي يجب عليها مواجهتها. استطيع أن أشعر بكل ذلك.

طالب: ٣- استطعت أن أشعر كيف كان إبن غاضباً ولم أكن أعرف ماذا أفعل وكيف أتحاوب، لم تكن كارثة على الإطلاق، ولكنها ليست شيئاً جيداً وشعرت أن ذلك يعصرنى.

حسنا، كما قلت، إنني استطيع أن أشعر به أيضا. دعونا نرى إن كنتم تستطيعون خلق جو لفضاء متحرك لأسفل مرة أخرى. ثم ابدأوا بلمس الكلمات بسهولة. العبوا. ولكن مع وضع انتباه على الجو أكثر من النص. اسمحوا لأنفسكم أن تتفاعل مع الجو ولاحظوا كيف تخرج منكم الكلمات.

قفوا، إنكم تعطون اهتماما زائداً للكلمات وتتركون الجو يفلت منكم. ابقوا في الجو فقط. أجلسوا لتقوموا في تناغم مع الجو وستنالون أشياء كثيرة منه.

عندما تثقون في أنكم تستطيعون الحصول على هذا الجو جربوا الكلام. سأوقفكم إذا فَلَتَتْ من بين شفاهكم. هذا هو عملنا الليلة. أعرف أنكم تعرفون النص، لذلك لست مهتما بذلك الآن. دعوا الجو يكون كل شيء. وبهذه الطريقة نستطيع تقديم طريقة للعمل وما يجب أن يكون عليه مركزنا المحدد لذلك. حاولوا خلق هذا الجو مرة أخرى ولاحظوا ما ستجدونه فيه. إنها طريقة جديدة للبروفة لذلك ستحتاج بعض التعود عليها. فوراً ستبحثون دائما عن الجو لأنكم ستؤمنون بقوة ما حولكم. كرروا ذلك، أرجوكم.

حسنا، كان الارتجال جيداً هذه المرة، لأنكم كنتم واضحين فيما تركِّزوا فيه. كيف شعرتم؟

طالب: ١- مثل إبن أردت أن أجرى منهم ومن المشهد، ولكن كان علىّ أن أبقى وأتعامل معه. كان ذلك قوياً جدا. فقد أعطى عملى قوة غامضة. ولكنى استطعت أن أقبله كممثل في وسط كل ذلك.

طالب: ٢- اتفق مع ذلك. فممثل إبن قد شعرت أن الطريقة الوحيدة لحل هذه المشاكل الصعبة هي طردهم سويا وكانت كلماتي تقول ذلك حتى إذا لم يكونوا يقولونها.

طالب: ٣- مثل أبى كنت أشعر بشدة الوحدة. شعرت بغضب عميق نحو كابوت ولكن شعرت بالآسف لإبن الذي كان يبدو بعيدا جدا عنيى.

دعونا نجرب المشهد بالجو والنص. سنقوم به بواحد "أبي" وواحد "إبن". تذكروا أنها مجرد بروفة. واجعلوا التركيز على الجو وانتبهوا بعضكم لبعض ودعوا الكلمات تأتي بعد أي شيء آخر.

كان ذلك جيداً، للمشاهدين منكم ماذا رأيتم أو شعرتم؟

طالب: ١- شعرت أن الشخصيتين بالتأكيد في نفس المكان ومحاطان بنفس الشيء. كان يبدو أنه يجمعهم معاً بالرغم من أنهم كانوا شديدى البعد عن بعض. أعني أن رغباتهم كانت مختلفة بوضوح ولكن كان هناك شيء يوحِّد بينهم.

طالب: ٢- كانت أفعالهم واضحة جدا، وكأنها تتحرك بسحر، كانت ثرية.

أتظنون أنها كانت صحيحة؟ هل كان ذلك هو الجو الصحيح؟ أتظنون أنه كان يمكن أن يختلف بجو مختلف؟

طالب: إنه الجو الذي اخترته أنت لهم. ورأيت أنه يجب أن يكون صحيحا لو كان ذلك هو ما قلت لهم أن يفعلوه. أيمكن أن يكون هناك جو آخر للمشهد؟ كان هناك شيء مثير يحدث بينهم ولكن ربما لم يكن الجو الصحيح.

إنها كانت مجرد بروفة. كنا نجرب شيئا. شيء يستطيعون فعله لأنهم قد طوّروه بالفعل. لذلك طلبت منهم أن يجربوه قال تشيكوف : البروفات هي من أجل إيجاد أشياء أفضل". نعم، يمكن أن يكون هناك أجواء أخرى لنكتشفها. وفي النهاية قد نختار الأفضل الذي يناسب متطلبات المشهد.

كيف سيكون الأمر لو نظرنا إلى جو "الشك" ثم قمنا بالمشهد؟ إملأ فقاعتك بالشك ثم تنفسها في رئتيك. مثلما فعلت مع الكارثة. لا تشعر أنك مجبرا أن تصبح شكاكاً، هذا ليس هو الجو. في الواقع، إن ذلك سوف يقتل الجو. جربوا ذلك جميعا. إننا نحاول أن نجد كيف يتحرك الفضاء عندما يكون الجو مليئا بالشك. تنفّسه في داخلك. ودع الجو يمثلك.

حسنا، كان ذلك قوياً جدا، إنني متأكد أنكم تتفقون معي. ماذا يمكن أن تقولوا عن اتجاه حركة الفضاء؟

طالب: ١- شعرت أنه يأتي نحوي على شكل نقطة في اتجاه جبهتي.

طالب: ٢- نعم كان يتحرك نحوي مثل شكل حرف " V"ورأس الحرف V كان وجهي.

طالب: ٣- إنه شيء خارق، شعرت أيضا أنه يلمس وجهي ولكن لم يكن "V" كان حلزونياً نحوي.

حسنا. دعونا نترك كلمة الشك ونعمل فقط مع الحركة. وبالتالي لن يغريك شيء لتمثيل الشك. وبدلا من ذلك سنتفاعل مع حركة الفضاء. هيا. ابدأوا ارتجالاً، أظن أنكم تفهمون على ما تركزون هيا العبوا به و دعوه يلعب بكم.

طالب: أظن أن ذلك كان أفضل. كان شيئاً قوياً وأوضح وأسهل في الاتصال به بالنسبة لي.

ربما تصبح أكثر اعتيادا على كيفية عمله.

طالب: لا، أظن أنه كان أكثر صحة للمشهد. كان الإحساس بعدم الراحة أكثر نشاطا. لم أكن أعمل مع الشك. كنت أتفاعل مع اتجاه معين وحركة الفضاء، كان ذلك يبدو في صالح المشهد أكثر.

لماذا لا تقومون بتأدية المشهد الآن؟ أيمكن أن نجد أبى تنضم إليه؟ دعوا الفضاء يتحرك وعندما تشعرون بوجود الجو ابدأوا الكلام ولاحظوا إن كان شككم صحيحا.

حسنا. لابد أنه كان جيداً لأني شعرت بشيء منه. كيف كان بالنسبة لك؟

طالب: ١- كان جيداً، لم يكن ما توقعته ولكن شعرت بشيء أكثر لأنني كنت أعيش بهذه الحركة التي لا تتوقف، ولكني استطعت أن أمثل معها.

طالب: ٢- نعم كانت خبرة قوية، ولكن كان من السهل الحصول عليها. هل حصلنا عليها؟

أعتقد ذلك. فما قلته عن سهولتها أعرف أنه صحيح. بمجرد أن تسمح لنفسك بالاحتمالات التي يمكن أن تحدث فإنك تضع الفضاء في حركة وتستمر قدر ما تريد. كان ذلك عملاً جيداً اتفق معكم، أنه أكثر ملاءمة لهذا المشهد. فهو مليء بعدم فهم ما يحدث وليس بمجرد اعتقاد أن كل ذلك يحدث فعلا وهذه حقيقة بالنسبة للطرفين.

بالوقت والممارسة نستطيع أن نتحكم أكثر وأكثر في الفضاء. إنها عملية تنمية التركيز ولكن ما حققتموه الليلة كان ناجحاً، لأنكم شعرتم به جميعا. لقد اتصلتم بالفعل بشيء غير ملموس وهذه هي القوة الحقيقية للأسلوب.

الفصل السادس
ريادة الأسلوب

لا يوجد شيء شخصى في هذا الأسلوب في التمثيل إلا أنه يفتح لنا أنفسنا الحقيقية: عندما نتصل بالأسلوب في أول الأمر يكون لنا فكرتان: فهو يغوينا لأنه يعدُ بالكثير ولكننا نشك فيه، لأننا لا نفهم كيف لشيء مثل الحركة أن يأتي بشيء عضوي وحقيقي، وغالباً ما يوصف الأسلوب أنه "الخارج بالداخل" في حين أن المناهج الأخرى التى تتعلق بتفكير أكثر وحركة أقل توصف بـ"الداخل بالخارج". ولكن التعريفين لا يعطيان الوصف الصحيح، ولا يقولان شيئاً مفيداً عن عملية التمثيل. فهما يستخدمان كمؤشرات للقيمة وبسبب ذلك هناك معسكرات محددة عن أيٍّ المناهج ذو القيمة الأكبر.

إن الجسم بالنسبة للخيال في الخارج، ولكن على الخيال أن يخرج ليجد الجسم. في رأيى أن أسلوب تشيكوف ليس "الخارج بالداخل" فهو ربما أكثر عملية "الداخل بالخارج". يَعِد الأسلوب بالتمثيل المُلهمَ والخطوات نحو الإلهام هى:

١- الخيال (داخلي)

٢- التركيز (داخلي إلي خارجي)

٣- الدمج (خارجي إلي داخلي)

٤- الإشعاع (داخلي إلي خارجي)

٥- الإلهام (خارجي إلي داخلي إلي خارجي)

فى العالم المثالي ليس هناك فجوة بين الخيال وسُبُل التعبير عنه، ولكن - في الواقع - هناك برزخاً يفصل بينهم. إن حياة الفنان تعبر هذا البرزخ. وبالنسبة للممثل فإن الجسم هو الذى يجب السيطرة عليه وليس هناك مجال آخر، لأنه هو الأداة.

يجب أن نعرف الممكن بالنسبة لنا، يجب أن نتعلم كيف ندبّر وقتنا، ونضع أولوياتنا نصب أعيننا.يجب أن نعمل على تليين الجسم حتى يخدم خيالنا، فالجسم صلب والحياة الواقعية تأخذ المرونة منا، ولا يطاوعنا الجسم دائما بسهولة في أوامرنا إليه خاصة عندما تتطلب الأوامر أداءً. ولو عزمنا على مصاحبة الجسم البدني وهو العدو الأول للممثل سيأخذ ذلك وقتا. بالتدريب الواعى الصحيح سنجد طريقة لتليين الجسم. فلا نستطيع أن نقوم بشيء بأجسامنا الصلبة. لا يمكن أن ندمج صورة، ولا يمكن أن نعبر عن مشاعرنا أو نوايانا. يبدأ التعليم باكتشاف أن الجسم هو الأداة، ثم يجب أن نبدأ كمبتدئين وكأننا لم نكن نعرف أن لدينا أجساماً، ونكتشف ذلك الآن فقط. إن هذا التحول في الفكر ضروري عندما يكون لدينا إدراك جديد عن ماهية الجسم، عندئذ نستطيع تطويره والتعامل معه بالطريقة الصحيحة كي يخدمنا.

العالم واسع وحياتنا الصغيرة محدودة للغاية. بمجرد أن ندرك أن خيالنا يمكن أن يقودنا، عندئذ سننميه لأننا سنرى أنه قوة.وعندما ننمي الخيال نرتاح لأن كل شيء نحتاجه كممثلين سنجده بالداخل. سنجد طرقاً واضحة للتعبير عن أنفسنا بثبات في العرض. يجب أن تكون لدينا الرغبة في الوصول إلى ما وراء شعورنا الطبيعي بأنفسنا لعالم الأصول والصور. لأن الاتصال بالنص بشكل أصلي يطلق سراح القوى التي تعيش داخل خيال الفنان.

يخبرنا ديردر هيرست دى برى Deidre Huret du Prey بما طلبه تشيكوف من طلابه:

"يجب أن تكون لديكم مسئولية أخلاقية تجاه الأشياء التي تقدمونها للعالم، يجب أن تعرفوا الأثر الذي ستتركونه على الجمهور، وكيف سيصل إليهم. يجب أن تعرفوا أنكم موجودون لتخلقوا اتصالاً سخياً بالجمهور. فهم يريدون ذلك منكم، ويجب أن ترغبوا في إلزامهم.

بذلك. إنكم لا تمثلوا انفسكم، إنه شعور جيد أن تكون ممثلاً يمثّل، ولكنه أوسع من ذلك، إنه أهم من أن تفعله لنفسك".

إن ريادة هذا الأسلوب تعني قبول أفكار جديدة عن البشر، ولا يمكن أن يحدث بشكل آخر. إن نشاط البحث عن المسئولية الأخلاقية طريقة غير مباشرة لإيجاد رابطة بما أطلق عليه تشيكوف "الفردية المبدعة" الخاصة بالفنان. إن السعي وراء هذا الجزء من أنفسنا يتطلب منا أن يتحرك. إن ريادة أي شيء تأخذ وقتاً كما يعرف الجميع، والاتصال بالفردية المبدعة سيأخذ وقتاً، وتغيير الجسم سيأخذ وقتاً.

إن ما تمنحنا الأدوات والمباديء هو المتعة لأنها تأتينا بحرية. ولكن هذه المباديء والأدوات مجرد ألاعيب لتساعد في خلق سحر التمثيل. ستظهر هذه الألاعيب بشكل مبعثر حتى نجد طريقة لتوحيدها بداخلنا، قد تفعل الفردية المبدعة ذلك لنا، لأنها تعلمنا طريقة لاستخدام هذه الأدوات عندما نحتاجها.

أحاول في قاعات الدراسة تدريس الأسلوب بأقصى شكل علمى ممكن حتى نستطيع استخدامه. يأتينى الكثيرون من الممثلين طلبا للنصيحة عن استخدام

الأسلوب بعد أن تعلموا أجزاءً منه. يقولون: إنهم يفهمون الأسلوب ولكن لا يفهمون بالضبط أى الأجزاء سيستخدمونها أو متى. أزعجتني هذه الأسئلة لأن إجابات أسئلتهم بدت واضحة. وتساءلت لماذا لم يحددوا الإجابات عن ذلك بأنفسهم. فهم يقومون بالتدريبات في قاعة الدرس جيداً، وكانوا قادرين على الحديث عن قيمة العمل وعن خبرتهم. لماذا لم يستطيعوا تنفيذه بأنفسهم؟ عدت إلى التدريبات والتنمية وأدركت ماذا نسيت. لقد عانيت كثيرا لوقت طويل من نفس الأسئلة والمشاكل. نسيت أن أمراً أخذ منى عشر سنوات "لأفهمه" كمعلّم. كانت لدي فكرة خاطئة أن الفنان يستطيع ريادة هذا الأسلوب في عامين. هذا صحيح بالنسبة لجزأيْن من التعليم : الماهية ماذا، والكيفية (كيف). ومن أجل الكمال يجب تطوير "مَنْ" أيضا. وفي هذه الحالة الـ (مَنْ) هو أنت الفنان.

في أثناء تنمية الجسم البدني نرتبط بالفردية المبدعة. ولو لم تكن منتبهًا من الممكن أن تفقد هذا الاتصال. وبالتالي يصبح التدريب من جهة واحدة ويأخذ وقتاً أكثر لريادته. ستكون قادرًا بدنيًا أن تفعل ذلك ولكنك لن تكون حراً فيه. يمكن أن يقودك مخرج أو معلم وتحقق أشياء رائعة، ولكن لن تكون متحكما. إن شعورك بالتحكم في كل ما تفعله شيء خاص ويتعلق بالفنانين المحققين.

بعد أن تعرف كيف تشعر تجاه العالم الذي تعيش فيه ستستطيع أن تصنع وعياً فنياً. إن معرفة "كيف" تشعر ستجده في حقيقة اللحظة بلحظة لحياتك اليومية ومعرفة "أين" تشعر بالأشياء وكيف" تشعربها يعطيك مهارة للعب بالأسلوب. إن الفردية المبدعة هي الوظيفة التي تأتي بالعالم الواقعى في علاقة مع العالم الخيالي. في صراع لجعل العالم الخيالي يبدو واقعيًا يجب أن يضع

الممثلون أشياء في الجسم. بدون الوعي بكيفية تأثير الأحاسيس على الجسم، لسنا في علاقة مبدعة مع عالمنا.

هناك دورة في استديو التميثل الخاص بميشيل تشيكوف بنيويورك قائمة على خمسة مبادئ أساسية وينقسم المنهج إلى ثلاث ركائز. الأولى: اسمها "أنا" وهذا عمل على جسم الممثل. يتم تأكيد المباديء والأدوات الأساسية ويكون التركيز على الممثل ليكتشف ما يمكن أن يفعله الإحساس بالجسم وحركته. هناك إحساس سريع بالتحقيق هنا. لأن الجسم يتفاعل بشدة مع التدريبات. والركيزة الثانية: هى "نحن" هنا يأتى الممثل إلى علاقة مع الفضاء الذى يحتله وعلاقة مع زملائه الممثلين وعلاقة مع العالم الخيالي للمسرحية، إنه تحرٍّ ممتد لأن الانتباه يكون خارج الجسم، ولكن الانطباعات يشعر بها ويعبر عنها الجسم. والركيزة الثالثة: هى "هم" وهى مرتبطة بالعرض والجمهور والعالم فيما وراء ضوء الأرضية. هنا يصبح الممثل مرتبطا بتأثيره على العالم وكيف يمكن أن يعبر عنه نفسه حقاً. إن في كل من هذه الركائز تشجع الفردية المبدعة لتقوم بدور في فهمه الفنى. إن الفردية المبدعة توحِّد هذه الركائز الثلاث وتعطى الممثل إحساساً بالكل. وهو أحد الاخوة الأربعة، أحد المبادئ الديناميكية التي ستجعلنا دائما على الطريق. عندما نمثل بالشعور بالكل، فإننا نعمل كفنانين، ونشعر بالثقة أننا قد احتضنا الأسلوب وعلى الطريق السليم نحو ريادته.

المحتويات


Bibliotheca Alexandrina
0916554